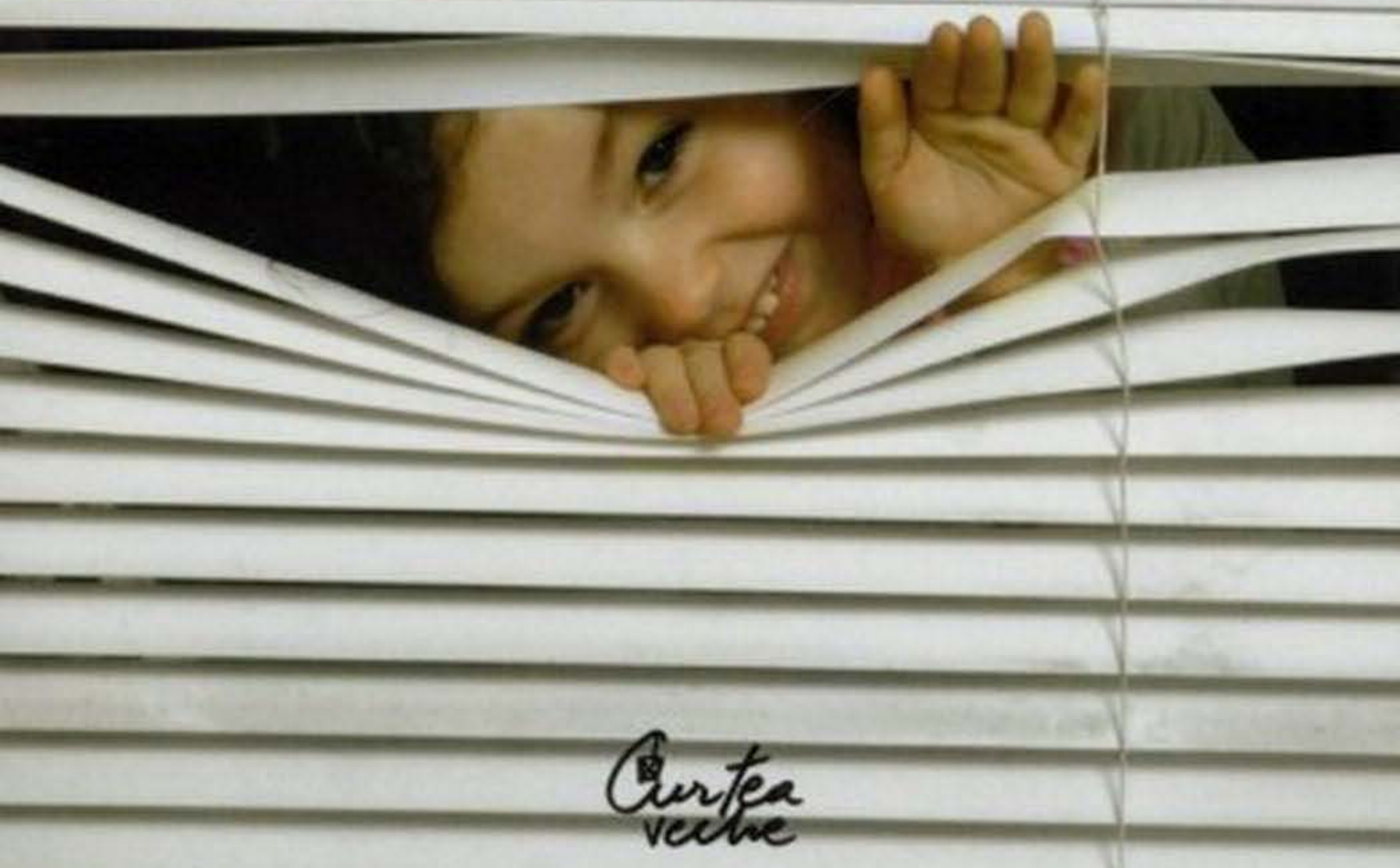
Gary CHAPMAN & Ross CAMPBELL

Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor



Curtea Veche

Dr. GARY CHAPMAN are o bogată activitate în domeniul educației religioase. Este cunoscut în SUA mai ales prin seminariile pe probleme de familie pe care le desfășoară în întreaga țară. În activitatea sa de consilier matrimonial, dr. Chapman îndrumă permanent cupluri căsătorite. Cunoaște marele succes odată cu publicarea seriei *The Five Love Languages*, editată în numeroase ediții, inclusiv pe casete video și audio. Chapman susține că toată lumea folosește aceleași *cinci limbaje de iubire* dar, la nivel individual, predomină unul singur. Printr-o cunoaștere amănunțită a celor *cinci limbaje de iubire*, putem să ne cunoaștem pe noi înșine mai bine și să împărtășim mai ușor iubirea cu cei apropiați.

Dr. ROSS CAMPBELL este psihiatru și un reputat consilier pentru relațiile dintre părinți și copii. Este fondator al Southeastern Counseling Center din Chattanooga, Tennessee, instituție al cărei director a fost până în 1996. În 1997, a fost numit de guvernatorul statului Tennessee în consiliul de conducere al Trustees of Mocasin Bend Mental Health Institute. Este profesor asociat la catedra de pediatrie și psihiatrie a Colegiului de Medicină din cadrul Universității Tennessee.
A absolvit Academia Navală și a făcut studii de medicină la Universitatea Florida.
Este autorul cărții de mare succes *How to Really Love Your Child* (*Cum să-ți iubești cu adevărat copilul*), vândută în peste un milion de exemplare în toată lumea.

GARY CHAPMAN • ROSS CAMPBELL

Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor

Ediția a IV-a

Traducere din limba engleză de
IRINA-MARGARETA NISTOR

Curtea veche
BUCUREȘTI, 2011

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
CHAPMAN, GARY D.
Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor / Gary Chapman, Ross Campbell ; trad.: Irina-Margareta Nistor. - Ed. a 4-a, - Bucureşti : Curtea Veche Publishing, 2011
ISBN 978-606-588-121-1

I. Campbell, Ross
II. Nistor, Irina-Margareta (trad.)

159.922.7

Coperta: GRIFFON AND SWANS
www.griffon.ro
Copyright: Michal Szota, *Horizon*

GARY CHAPMAN & ROSS CAMPBELL
The Five Love Languages of Children

Copyright © 1997 by the Moody Bible Institute of Chicago
Translated by permission.
All rights reserved.

© Curtea Veche Publishing, 2007, 2011
pentru prezenta versiune în limba română

ISBN 978-606-588-121-1

INTRODUCERE
Cum puteţi vorbi pe înţelesul copiilor dumneavoastră

„Las-o, că măcăie." „E marfă." „Fii, moşule, serios." „Uneori, copiii noştri vorbesc o limbă pe care la început nu reuşim să o înţelegem pe deplin. Numai că şi atunci când noi le vorbim copiilor se prea poate ca la rândul lor nici ei să nu priceapă pe de-a-ntregul ideile pe care încercăm să le transmitem. Dintre toate modalităţile ratate de comunicare a intenţiilor noastre, cel mai mare potenţial negativ îl are incapacitatea de a ne exprima iubirea faţă de copiii noştri. Oare cunoaşteţi — şi vorbiţi — limbajul în care copilul dvs. îşi exprimă afecţiunea?

Fiecare copil are un limbaj principal de iubire, o modalitate în care el înţelege cel mai bine afecţiunea părintelui. Această carte vă va arăta cum să recunoaşteţi şi cum să vorbiţi acest limbaj principal de iubire al copilului dvs., precum şi alte patru limbaje de iubire des întâlnite, care îl pot ajuta pe copil să înţeleagă faptul că-l iubiţi. Aşa cum vom vedea, copilul dvs., ca şi al meu, trebuie să ştie că este iubit pentru a deveni un adult responsabil. Iubirea este fundamentul unei copilării lipsite de griji, copilul urmând să devină un adult generos şi iubitor la rându-i.

Volumul de faţă vă va prezenta toate cele cinci limbaje ale copiilor şi vă va ajuta să stabiliţi care sunt limbajele principale prin care copilul dvs. vă percepe afecţiunea.

Este bine să citiți toate cele cinci capitole (2–6) care descriu limbajele iubirii, pentru ca astfel copilul dvs. să aibă de câștigat de pe urma tuturor celor cinci feluri în care poate primi iubirea. Credem că orice copil percepe cel mai bine iubirea prin intermediul unuia dintre cele cinci limbaje, dar și celelalte patru modalități prin care vă puteți manifesta afecțiunea îi vor fi, de asemenea, de folos. Mai există și posibilitatea ca principalul limbaj de iubire al copilului dvs. să se schimbe în timp.

Din aceste motive, fiecare capitol ce tratează despre unul dintre limbajele iubirii va începe prin a sublinia importanța acelui limbaj specific în cazul copilului dvs. Chiar dacă respectivul capitol s-ar putea să nu descrie principalul limbaj de iubire al copilului dvs., însușiți-vă și acest limbaj. Puneți în practică toate cele cinci limbaje de iubire și puteți fi încredințați că acest fapt va fi perceput cum se cuvine de copil. Desigur, cel mai important lucru rămâne identificarea și folosirea principalului limbaj de iubire al copilului dvs.

În această carte vom sublinia importanța iubirii în creșterea copilului dvs. Scopul cărții este să vă ajute să creșteți copilul în așa fel încât să devină un adult matur. Toate aspectele dezvoltării copilului presupun ca fundament iubirea. De exemplu, sentimentele de mânie ale copilului pot fi canalizate în mod pozitiv atunci când percepe iubirea părintelui. Este mult mai probabil ca el să ia în seamă și să accepte sugestiile dvs. atunci când vă percepe iubirea ca fiind una sinceră și consecventă. Puțini părinți își dau seama că au răspunderea să-și învețe copiii să-și stăpânească mânia cu maturitate. Așa cum precizăm și în capitolul zece, cea mai grea misiune a unui părinte este să-i învețe pe copii și pe adolescenți să-și stăpânească impulsurile agresive. Reușita se obține pornind de la iubire. Interesant este că părinții

care-și ajută copiii adolescenți să-și stăpânească mânia reușesc să stabilească o relație de iubire mai afectuoasă și mai apropiată.

Având în vedere că această carte este despre cum să învățați să vă iubiți mai eficient copilul, ea conține sugestii complexe pentru a vă ajuta să deveniți un bun părinte. Pe măsură ce veți aborda aceste zone care sunt și cele mai importante, veți constata că relațiile în familie vor deveni mai puternice, mai destinse și mai plăcute. De exemplu, din discuția noastră despre disciplină (capitolul 8) veți învăța două cuvinte-cheie pe care trebuie să le aveți mereu în gând — acestea sunt *agreabil* și *ferm*. Așa cum iubirea poate vindeca o multitudine de păcate, tot așa a fi *agreabil*, dar *ferm*, reprezintă un permanent refugiu sigur. Vom discuta despre felul în care trebuie menținută atitudinea de *agreabil*, dar *ferm*, în capitolul 8.

Cartea se încheie cu un Plan de Acțiune, ce conține proiecte și exerciții care vă pot ajuta să vorbiți cu copiii dvs. fiecare dintre cele cinci limbaje ale iubirii. Credem că acest Plan de Acțiune vă va ajuta să aplicați ideile din această carte.

Și acum câteva cuvinte din partea fiecăruia dintre noi, având în vedere că începeți „cursul de limbaje" cu scopul de a vă îmbunătăți modalitatea de a vă adresa cu dragoste copiilor dvs.

Câteva cuvinte din partea lui Gary

Succesul cărții *Cele cinci limbaje ale iubirii. Cum să-ți exprimi față de partener implicarea trup și suflet*[1] a fost o adevărată răsplată. Sute de mii de cupluri nu numai că

[1] Apărută la Curtea Veche Publishing în colecția Familia la Curtea Veche, în anul 2008.

au citit cartea, dar au și pus în practică principiile expuse aici. Am dosare pline cu scrisori din lumea întreagă în care oamenii își exprimă recunoștința pentru felul în care limbajele iubirii le-au fost benefice în căsnicie. Majoritatea spun că învățarea principalului limbaj de iubire al partenerului a adus o schimbare radicală a climatului afectiv în căminul lor, ba unii chiar au considerat că această carte pur și simplu le-a salvat căsnicia.

Cum continui să țin seminarii despre căsnicie, trebuie să vă spun că întrebarea care mi-a fost pusă cel mai des a fost: „Când aveți de gând să scrieți o carte despre cele cinci limbaje de iubire ale copiilor?" Cum cariera mea s-a concentrat asupra sfaturilor și ameliorării căsniciilor, nu m-am arătat prea doritor să scriu despre copii, deși am primit sute de relatări din partea părinților care au aplicat ideea de limbaje ale iubirii la copiii lor.

Atunci când editura Northfield mi-a propus să scriu o asemenea carte, l-am contactat pe vechiul meu prieten Ross Campbell, rugându-l să fie coautor al acestei lucrări. Spre marea mea bucurie, Ross a acceptat. El a petrecut treizeci de ani în domeniul psihiatriei medicale, concentrându-se asupra nevoilor copiilor și adolescenților. Dintotdeauna i-am admirat opera și am avut de câștigat de pe urma scrierilor sale, fiind foarte mulțumit și de relația noastră personală de-a lungul anilor.

Acum, când cartea noastră este aproape gata, sunt fericit că am combinat experiența amândurora. Fiecare dintre noi a scris pe cont propriu fiecare capitol în parte, după care editorul nostru Carole Streeter ne-a transformat ideile într-un volum ușor de citit. Sunt extrem de încântat de rezultat.

Sper și mă rog ca asemenea cărții inițiale despre limbajele iubirii, care i-a ajutat pe atât de mulți oameni în căsnicie, și aceasta să fie un sprijin pentru cât mai

mulți părinți, profesori sau alte persoane care iubesc sau lucrează cu copiii. Sper ca ei să satisfacă în mai mare măsură nevoia de iubire a copiilor.

Dr. Gary Chapman
Winston-Salem, Carolina de Nord
ianuarie 1997

Câteva cuvinte din partea lui Ross

De peste douăzeci de ani, eu și Gary Chapman am scris și am vorbit despre iubire. Gary a ajutat mii de cupluri să descopere profunzimea relației lor, în vreme ce eu am scris și am organizat seminarii despre părinți și despre misiunea lor extrem de importantă, vitală și adesea plină de rezultate minunate în creșterea copiilor. Deși îl cunosc pe Gary de mai bine de două decenii, nu mi-am dat seama că mesajele noastre sunt atât de asemănătoare. Am descoperit această latură pozitivă atunci când am citit cartea sa plină de miez *Cele cinci limbaje ale iubirii*. Paralela între aceasta și cărțile mele *How to Really Love Your Child* (*Cum să-ți iubești cu adevărat copilul*) și *How to Really Love Your Teenager* (*Cum să-ți iubești cu adevărat copilul adolescent*) mi-a fost sprijin și încurajare.

Accentul care mi-a plăcut cel mai mult în cartea lui Gary a fost acela pus asupra faptului că fiecare om are un limbaj principal de iubire. Dacă reușim să identificăm acest limbaj principal al partenerului de viață, dar și al nostru, atunci putem folosi aceste informații neprețuite pentru a ne îmbunătăți căsnicia. Această idee poate fi aplicată în mod fericit și la copiii noștri, pentru că fiecare copil are propria sa modalitate de a oferi și de a primi iubirea. Pe măsură ce Gary a devenit

conştient de acest lucru, cartea de faţă a fost un rezultat firesc al asemănării studiilor noastre.

Sunt recunoscător pentru privilegiul de a fi lucrat cu Gary la această carte de o mare importanţă. Cred sincer că îi va ajuta pe părinţi, dar şi pe alte persoane, care iubesc copiii, să vină în sprijinul nevoii lor de iubire. Veniţi cu noi în această călătorie, în care vom explora cele cinci limbaje de iubire ale copiilor.

Doctor în medicină Ross Campbell
Signal Mountain, Tennessee
ianuarie 1997

1

IUBIREA ESTE FUNDAMENTUL

Dennis şi Brenda nu înţelegeau ce are Ben, fiul lor de opt ani. El se dovedise a fi un şcolar peste medie şi îşi făcea temele, dar în acel an se descurcase tare prost la şcoală. După ce învăţătoarea le dădea să rezolve un exerciţiu, el mergea să o roage să i-l mai explice o dată. Era în stare să meargă la catedră şi de opt ori pe zi, cerând mereu alte lămuriri. Oare avea probleme cu auzul sau nu înţelegea bine? Dennis şi Brenda l-au dus pe Ben la doctor pentru a-i verifica auzul şi consilierul şcolar l-a supus unui test de comunicare; auzul lui Ben s-a dovedit a fi normal, iar înţelegerea, la nivelul unui copil de clasa a treia.

Mai erau şi alte lucruri care îi nedumereau în privinţa lui. Uneori, comportamentul lui Ben părea de-a dreptul antisocial. Învăţătoarea mânca pe rând cu fiecare dintre elevii de clasa a treia la masa de prânz, dar Ben era în stare să-i împingă pe ceilalţi copii astfel încât să fie el mai aproape de ea. În timpul recreaţiei, îşi părăsea brusc colegii de câte ori apărea învăţătoarea pe terenul de joacă; se ducea şi o întreba despre orice fleac şi fugea de ceilalţi. Dacă învăţătoarea se juca cu ei în recreaţie, Ben încerca să o ia de mână cu orice preţ.

Părinţii lui merseseră deja de trei ori la învăţătoare, dar nici ei, nici ea nu reuşiseră să descopere care e problema. În clasele întâi şi a doua Ben fusese independent

și fericit, iar acum, dintr-odată, avea un „comportament de plantă agățătoare" lipsit de orice logică. Se certa mult mai des cu sora lui mai mare, deși Dennis și Brenda considerau că este doar o fază trecătoare.

Când acest cuplu a venit la seminarul meu „Spre o căsnicie mereu înfloritoare" și mi-a povestit despre Ben, cei doi păreau foarte îngrijorați și se întrebau dacă nu cumva puștiul se va transforma într-un adevărat rebel. „Dr. Chapman, știm că acesta este un seminar pentru căsnicii și că poate întrebarea noastră este deplasată", mi-a spus Brenda, „dar eu și Dennis ne-am gândit că poate ne veți ajuta cu niște sfaturi." După care mi-a descris schimbarea de comportament a lui Ben.

I-am întrebat pe acești părinți dacă stilul lor de viață se schimbase în acest ultim an. Dennis mi-a spus că este agent de vânzări și că două seri pe săptămână merge pe teren, dar că în celelalte zile ale săptămânii este acasă între 6:00 și 7:30 p.m. În aceste seri își petrecea timpul rezolvând niște hârtii de la birou și se uita puțin la televizor. La sfârșitul săptămânii, mergea la meciurile de fotbal, adesea luându-l și pe Ben cu el. În ultimul an însă nu mai făcuse asta. „Este prea obositor, prefer să le văd la televizor."

„Dar tu, Brenda?", am întrebat eu. „Și în stilul tău de viață s-au produs schimbări în ultimele luni?"

„A, da", mi-a spus ea. „Am lucrat cu o jumătate de normă în ultimii trei ani, de când Ben a intrat la grădiniță, dar anul acesta mi-am luat o normă întreagă, prin urmare ajung acasă mai târziu decât până acum. De fapt, tatăl meu îl ia pe Ben de la școală și băiețelul rămâne cu bunicii cam o oră și jumătate, după care vin eu și îl iau. În serile în care Dennis nu este acasă, mâncăm de obicei cu părinții mei, după care ne întorceam acasă."

Tocmai trebuia să înceapă seminarul, dar mi-am dat seama că încep să înțeleg ce se întâmpla în sufletul lui Ben. De aceea le-am făcut o sugestie. „Eu am să vorbesc despre căsnicie, dar aș vrea ca fiecare dintre voi să se gândească la felul în care principiile pe care vi le împărtășesc s-ar putea aplica în cazul relației voastre cu Ben. La sfârșitul seminarului aș vrea să știu la ce concluzie ați ajuns." Au părut puțin mirați pentru că încheiasem conversația fără să le fac niciun fel de sugestii, dar amândoi erau dispuși să se supună cerinței mele.

La sfârșitul zilei, în vreme ce ceilalți participanți la seminarul din Racine, Wisconsin, tocmai ieșeau din sală, Dennis și Brenda au venit repede la mine, pe față citindu-li-se expresia aceea entuziastă, ce apare atunci când faci o descoperire nebănuită. „Dle dr. Chapman, cred că am înțeles ce se întâmplă cu Ben", mi-a spus Brenda. „Atunci când ne-ați vorbit despre cele cinci limbaje ale iubirii, amândoi am fost de acord că principalul limbaj de iubire al lui Ben este timpul acordat. Analizând ultimele patru sau cinci luni ne-am dat seama că i-am acordat lui Ben mai puțin timp decât înainte.

Când lucram cu jumătate de normă, îl luam pe Ben de la școală în fiecare zi și de obicei mai făceam câte ceva împreună înainte de a ajunge acasă — fie mergeam la cumpărături, fie ne opream în parc sau luam o gustare împreună. Când ajungeam acasă, Ben își făcea lecțiile. După cină jucam ceva împreună, mai ales în serile în care Dennis era de serviciu. Toate acestea s-au modificat de când mi-am luat normă întreagă și mi-am dat seama că petrec mult mai puțin timp cu Ben."

M-am uitat spre Dennis și el mi-a spus: „În ceea ce mă privește, mi-am dat seama că îl luam pe Ben cu mine la meciurile de fotbal, dar cum eu nu mai merg, nu am înlocuit cu nimic acest timp pe care îl acordam

relației tată–fiu... N-am petrecut prea multă vreme împreună în ultimele luni."

„Cred că ați descoperit câteva informații foarte utile în privința necesităților afective ale lui Ben", le-am spus. „Dacă veți reuși să-i satisfaceți această nevoie, cred că există toate șansele să-i schimbați comportamentul." Le-am sugerat câteva modele-cheie de exprimare a iubirii prin timpul acordat și i-am propus lui Dennis să își includă în program și câteva ore pentru Ben. Am încurajat-o pe Brenda să caute unele căi astfel încât ea și Ben să facă din nou ceea ce înainte făceau împreună, până să-și ia ea normă întreagă. Amândoi au părut nerăbdători să traducă în fapte informațiile pe care le primiseră.

„S-ar putea să mai fie și alți factori implicați", am spus. „Dar dacă îi veți acorda lui Ben doze mai mari de timp și apoi veți lărgi raza de acțiune în funcție de celelalte patru limbaje ale iubirii, cred că veți constata o schimbare majoră în comportamentul său."

Ne-am luat rămas-bun. Nu am primit nicio scrisoare de la Dennis și Brenda și, să vă spun drept, am uitat de ei. Doi ani mai târziu, m-am întors la Wisconsin pentru un alt seminar, au venit și ei și mi-au amintit de conversația noastră. Erau numai zâmbete; ne-am îmbrățișat, după care m-au prezentat unor prieteni pe care îi invitaseră la seminar.

„Spuneți-mi ce-i cu Ben", i-am întrebat.

Au zâmbit amândoi și mi-au spus: „Ben se descurcă minunat. De multe ori am vrut să vă scriem, dar n-am apucat. Ne-am dus acasă și am făcut ce ne-ați învățat. I-am acordat mult mai mult timp lui Ben în lunile imediat următoare. În două sau trei săptămâni, a avut loc o schimbare majoră în comportamentul său de la școală. Învățătoarea ne-a chemat și chiar ne-am speriat, numai

că de data asta dorea să afle ce făcuserăm pentru a determina această schimbare benefică în cazul lui Ben."

Învățătoarea le-a spus că acel comportament negativ al lui Ben nu se mai manifesta: nu-i mai îmbrâncea pe ceilalți copii la prânz, la masă; nu mai venea la ea la catedră să pună întrebări peste întrebări. Atunci Brenda i-a explicat că ea și soțul său au început să i se adreseze lui Ben prin „limbajul iubirii" după ce au participat la un seminar. „I-am zis cum am început să îi acordăm mai mult timp lui Ben, chiar în doze foarte mari", mi-a spus Brenda.

Acești părinți au învățat să vorbească limbajul de iubire al fiului lor, să-i spună „te iubesc" într-un fel pe care Ben să-l priceapă. Povestea lui Ben m-a încurajat să scriu această carte. Prima lucrare despre limbajele iubirii se ocupă de felul în care îi putem face pe partenerii noștri de viață să se simtă iubiți folosind principalul lor limbaj de iubire. În *Cele cinci limbaje ale iubirii* există un capitol dedicat principalului limbaj de iubire în cazul copilului. În lucrarea de față, împreună cu Ross Campbell vom analiza felul în care aceste cinci limbaje ale iubirii îl pot ajuta pe copilul dvs. să se simtă iubit.

Faptul că vă veți adresa copilului dvs. prin intermediul principalului său limbaj de iubire nu înseamnă că ulterior el nu va mai da semne de nesupunere. Înseamnă doar că acest copil va ști că îl iubiți și că îi puteți da siguranță și speranță; vă va ajuta să îl creșteți pentru a deveni un adult responsabil. Iubirea este fundamentul.

În creșterea copiilor totul depinde de relația de iubire dintre părinte și copil. Nimic nu funcționează cum trebuie dacă nevoia de iubire a copilului nu este satisfăcută. Numai copilul care se *simte* cu adevărat iubit și înconjurat de afecțiune se poate dezvolta la un potențial maxim. Se prea poate să vă iubiți sincer copilul, dar

dacă el nu simte asta — dacă nu vorbiți acel limbaj al iubirii prin care într-adevăr să vă comunicați dragostea — el nu se va simți iubit.

Umplerea rezervorului emoțional

Vorbindu-i copilului dvs. în propriul său limbaj de iubire, îi puteți umple „rezervorul emoțional" cu iubire. Când copilul se simte iubit, este mai ușor de disciplinat și de format decât atunci când simte că „rezervorul său emoțional" e aproape gol.

Fiecare copil are un rezervor pentru iubire, un loc ce este puterea sa și de unde se poate alimenta în zilele dificile ale copilăriei și adolescenței. Așa cum mașinile merg cu o rezervă de carburant, și copiii noștri se alimentează din rezervorul emoțional. Trebuie să umplem acest rezervor emoțional al copiilor noștri pentru ca ei să se manifeste așa cum se cuvine și să-și atingă întregul potențial.

Dar cu ce putem umple aceste rezervoare? Evident — cu iubire. Dar cu acel gen de iubire care îi va face pe copiii noștri să crească și să funcționeze cum trebuie.

Trebuie să umplem rezervorul emoțional al copiilor noștri cu o iubire *necondiționată*, pentru că iubirea adevărată este întotdeauna necondiționată. Iubirea necondiționată este iubirea totală care acceptă și confirmă existența copilului așa cum este el și nu datorită a ceea ce face el. Orice ar face (sau n-ar face), părinții tot îl iubesc. Din păcate, părinții își afișează adesea iubirea în mod condiționat; ea depinde de altceva decât de simpla existență a copiilor. Iubirea condiționată se bazează pe ceea ce face copilul și adesea este asociată unor tehnici de tipul oferirii de daruri, recompense și privilegii

pentru copiii care s-au comportat sau au acționat în modul dorit de părinți.

Desigur, copiii noștri trebuie formați și/sau disciplinați — dar numai după ce rezervorul lor emoțional a fost umplut. Aceste rezervoare pot fi alimentate numai cu carburant premium: cu iubire necondiționată. Copiii noștri au „rezervoare ale iubirii" ce așteaptă să fie umplute (iar și iar... ele se pot goli din când în când). Doar iubirea necondiționată poate preveni probleme ca resentimentele, senzația că n-ar fi iubiți, sentimentul de vinovăție, de teamă și de nesiguranță. Doar oferindu-le copiilor noștri o iubire necondiționată vom reuși să-i înțelegem profund și să le abordăm în mod potrivit comportamentul, fie el bun sau rău.

Molly crescuse într-o familie modestă din punct de vedere financiar. Tatăl ei avea un serviciu în apropiere de casă, iar mama ei o slujbă măruntă cu jumătate de normă. Ambii părinți erau persoane foarte harnice, care se lăudau cu casa și familia lor. Tatăl lui Molly pregătea cina în fiecare seară, apoi spălau și ștergeau vasele împreună. Sâmbăta era ziua corvezilor săptămânale, iar seara mergeau împreună să mănânce cremvurști sau hamburgheri. Duminica dimineață familia se ducea la biserică, iar seara era petrecută cu rudele.

Când Molly și fratele său erau mici, părinții le citeau câte ceva aproape în fiecare zi. Ajungând la școală, mama și tata îi încurajau în ceea ce privea studiile. Își doreau ca ambii copii să urmeze o facultate, chiar dacă ei nu avuseseră o asemenea șansă.

În primii ani de liceu, una dintre prietenele lui Molly era Stephanie. Cele două fete urmau aproape toate cursurile împreună și adesea luau împreună și prânzul. Însă nu-și făceau vizite acasă. Dacă ar fi făcut-o, s-ar fi constatat enorme diferențe. Tatăl lui Stephanie era un

agent de vânzări care câștiga foarte bine și reușea să își întrețină familia cu mare generozitate. De asemenea, el era mai mult plecat de acasă. Mama Stephaniei era asistentă medicală. Fratele ei locuia la internat, la o școală particulară. Și Stephanie fusese la pension trei ani de zile, până ce se rugase cu cerul și cu pământul să fie mutată la școala publică locală. Cum tatăl ei era plecat și mama ei lucra foarte mult, adesea familia ieșea în oraș ca să mănânce.

Cele două fete au fost bune prietene până în clasa a noua, când Stephanie s-a mutat la o altă școală, mai aproape de bunici. În primul an, fetele și-au mai scris; după care Stephanie și-a găsit un prieten și scrisorile au fost tot mai rare, până când la un moment dat au încetat să mai vină. Molly și-a făcut alte prietene și și-a găsit și ea un prieten, care tocmai se transferase la școala sa. După ce familia lui Stephanie s-a mutat din oraș, Molly n-a mai auzit de ea niciodată.

Dacă ar mai fi auzit, probabil că tare s-ar mai fi întristat aflând că după ce s-a măritat și a făcut un copil, Stephanie a fost arestată ca vânzător de droguri și a petrecut mai mulți ani în închisoare, timp în care soțul ei a părăsit-o. În schimb, Molly era fericită în căsnicie și avea doi copii.

În ce consta diferența în privința reușitei în viață în cazul celor două prietene din copilărie? Deși nu există un unic răspuns, motivul poate fi deslușit, în parte, din ceea ce Stephanie i-a spus terapeutului său: „Niciodată nu m-am simțit iubită de părinții mei. M-am băgat în povestea cu drogurile pentru că mi-am dorit să fiu pe placul prietenilor." Spunând acestea, ea nu încerca atât să dea vina pe părinți, cât să se facă înțeleasă mai bine.

Ați observat ce a spus Stephanie? Nu că părinții ei n-ar fi iubit-o, dar nu se *simțea* iubită. Majoritatea

părinților își iubesc copiii și vor ca aceștia să se simtă iubiți, dar puțini sunt cei care reușesc să transmită acest sentiment așa cum se cuvine. Doar atunci când vor învăța să iubească necondiționat, copiii lor vor ști cât de mult și cât de sincer sunt iubiți.

Cum simte un copil că e iubit

În societatea modernă, este tot mai greu să crești copii sănătoși din punct de vedere emoțional. Majoritatea părinților sunt speriați de afluența crescândă a drogurilor. Sistemul educațional i-a determinat pe mulți dintre ei să își țină copiii acasă pentru a studia individual sau să-i înscrie în școli particulare. Violența existentă în atât de multe orașe, mici sau mari, îi face pe părinți să se întrebe dacă vor reuși vreodată copiii lor să ajungă la vârsta maturității.

În ciuda unei asemenea realități dezolante, vrem totuși să dăm speranțe părinților. Am vrea să vă bucurați de o relație plină de afecțiune cu copiii dvs. În această carte ne concentrăm asupra aspectului tot mai important al rolului părinților în satisfacerea nevoii de iubire a copiilor. Dacă acești copii se simt cu adevărat iubiți sincer de către părinți, ei vor fi mai receptivi la sfaturile mamei și ale tatălui lor în toate privințele. Am scris această carte pentru a vă ajuta să-i faceți pe copiii dvs. să trăiască o experiență mai profundă. Acest lucru se va întâmpla în momentul în care veți vorbi acele limbaje ale iubirii pe care ei le pot înțelege și la care pot răspunde.

Pentru ca un copil să se simtă iubit trebuie să învățăm să vorbim limbajul său unic de iubire. Fiecare copil are un fel special de a percepe iubirea. Există, de fapt, cinci modalități în care copiii (oamenii, în general)

exprimă și înțeleg iubirea. Acestea sunt: mângâierile fizice, cuvintele de încurajare, timpul acordat, darurile și serviciile. Dacă aveți mai mulți copii în familie, se prea poate ca ei să vorbească limbaje diferite, pentru că adesea au personalități diferite și pot percepe diferit limbajele iubirii. În general, doi copii trebuie iubiți diferit.

Iubirea de tipul „orice-ar fi"

Indiferent care ar fi limbajul de iubire pe care copilul dvs. îl înțelege cel mai bine, el trebuie exprimat într-un singur fel și necondiționat. Iubirea necondiționată este o lumină călăuzitoare care strălucește în întuneric și care ne ajută pe noi, părinții, să ne dăm seama unde ne aflăm și ce trebuie să facem ca să ne creștem copilul. Fără acest fel de iubire, părinții sunt rătăciți și confuzi. Înainte de a explora cele cinci limbaje ale iubirii, să ne gândim la natura și importanța iubirii necondiționate.

Cel mai bine putem să definim iubirea necondiționată arătând care sunt de fapt rezultatele ei. Iubirea necondiționată înseamnă a-ți iubi copilul *orice-ar fi*. Noi iubim copilul indiferent de cum arată; indiferent de ce talente manifestă sau sunt în devenire, ori ce handicapuri are; indiferent de cum am vrea să fie; și ceea ce este cel mai greu, indiferent de ceea ce face. Asta nu înseamnă că ne convine orice tip de comportament ar afișa. Asta nu înseamnă că îi vom acorda și arăta iubirea noastră tot timpul, chiar și când se comportă inadecvat.

Vi se pare că sună a îngăduință? Nu este. De fapt, e doar un început. Rezervorul emoțional al copilului trebuie umplut înainte să aibă loc o formare eficientă sau o disciplinare a sa. Un copil cu un rezervor de iubire plin poate reacționa fără resentimente la sfaturile părinților.

Unii se tem că asta ar putea duce la „răsfățarea" copilului, dar este o idee greșită. Niciun copil nu poate primi prea multă iubire necondiționată. Copilul poate fi „răsfățat exagerat" prin lipsa formării sau printr-o iubire inadecvată, care duce la o personalitate incorectă. Adevărata iubire necondiționată nu va „strica" niciodată un copil, pentru că este imposibil ca părinții să ofere vreodată prea multă iubire.

Aceste principii s-ar putea să vi se pară dificile, pentru că ele pot intra în contradicție cu ceea ce înainte ați gândit că ar fi adevărat. Dacă așa stau lucrurile, nu vă va fi ușor să oferiți o iubire necondiționată copiilor dvs. Totuși, pe măsură ce o veți face și veți constata care sunt avantajele ei, veți descoperi că nu e greu deloc. Încercați să faceți tot ceea ce este mai bun pentru copiii dvs., știind că iubirea va conta enorm în formarea unor copii bine adaptați și fericiți, spre deosebire de cei nesiguri, supărați pe viață, inaccesibili sau imaturi.

Dacă nu v-ați iubit copiii astfel, la început o să vi se pară greu. Dar pe măsură ce veți practica iubirea necondiționată, veți constata că are un efect minunat, pentru că veți deveni o persoană mai generoasă și mai iubitoare în toate tipurile de relații. Sigur că nimeni nu este perfect. Și nu vă puteți aștepta să iubiți necondiționat în orice moment. Dar pe măsură ce vă veți îndrepta spre acest țel, veți constata că sunteți mult mai capabili să iubiți orice-ar fi.

Vă va fi poate de ajutor să vă amintiți cât mai des câteva dintre lucrurile clare care vă definesc copiii:

1. Sunt copii.
2. Vor avea tendința să se comporte ca niște copii.
3. Comportamentul copiilor este în mare parte nesuferit.

4. Dacă eu îmi îndeplinesc rolul de părinte și îi iubesc în ciuda comportamentului lor copilăresc, ei se vor maturiza și vor renunța la această modalitate de exprimare.
5. Dacă îi iubesc doar când îmi fac pe plac (iubire condiționată) și îmi exprim iubirea față de ei doar în acele momente, ei nu se vor simți iubiți sincer. Asta îi va face să aibă o proastă părere despre sine, să se simtă nesiguri, practic nereușind să ajungă la acel comportament de autocontrol, care presupune o mai mare maturitate. De aceea, dezvoltarea și comportamentul lor reprezintă în egală măsură răspunderea mea și a lor.
6. Dacă îi iubesc doar când îmi îndeplinesc dorințele sau așteptările, se vor simți neputincioși și vor considera că nu are rost să se mai străduiască, de vreme ce niciodată nu este de ajuns. Vor fi pentru totdeauna măcinați de nesiguranță, neliniște, o proastă părere despre sine și mânie. Pentru a mă păzi de așa ceva trebuie să îmi amintesc cât mai des de răspunderea ce trebuie să mi-o asum în privința dezvoltării lor complete. (Pentru mai multe amănunte ar fi bine să citiți *How to Really Love Your Child* de Ross Campbell.)
7. Dacă îi voi iubi necondiționat ei se vor simți în largul lor și vor reuși să-și stăpânească neliniștea și comportamentul pe măsură ce încep să se maturizeze.

Desigur că există comportamente specifice vârstei atât pentru fiii, cât și pentru fiicele noastre. Adolescenții se comportă diferit față de copiii mici, iar copiii de treisprezece ani vor reacționa altfel decât cei de

șapte. Dar trebuie să ne amintim că sunt încă minori și nu adulți, așa încât trebuie să ne așteptăm ca uneori să mai dea greș. Arătați-vă răbdători cu ei pe măsură ce învață să se maturizeze.

Iubirea și... mult mai mult decât atât

Această carte se concentrează în special asupra nevoii de iubire a copiilor noștri și asupra felului în care le putem satisface această nevoie. Și asta pentru că această exigență afectivă ne condiționează major relația cu ei. Alte nevoi, în special cele fizice, sunt mai ușor de recunoscut și, de obicei, mai ușor de satisfăcut, dar nu aduc aceeași împlinire, ori nu au un rol suficient de important în schimbările ce au loc de-a lungul vieții. Sigur că trebuie să le asigurăm copiilor noștri un adăpost, hrană și haine. Dar trebuie să ne asumăm și răspunderea formării lor mentale și sentimentale, precum și aceea a sănătății lor.

S-au scris volume întregi despre faptul că un copil are nevoie de o *părere sănătoasă despre sine* sau de un sentiment al valorii personale. Copilul cu o părere despre sine exagerat de bună se consideră superior altora — ca fiind alesul Domnului și meritând, prin urmare, orice își dorește. Copilul care se subestimează va fi mereu bântuit de gânduri cum ar fi: „Nu sunt la fel de deștept, de atletic sau de frumos ca și ceilalți." Refrenul lui preferat devine: „Nu pot", iar realitatea sa se învârtește în jurul propoziției: „N-am reușit." În calitate de părinți merită să ne concentrăm toate eforturile, astfel încât copiii noștri să-și dezvolte o părere sănătoasă despre sine și să se considere membri importanți ai societății,

cu capacități și talente deosebite; atunci ei vor simți dorința de a fi productivi.

O altă nevoie universal valabilă a copiilor este aceea de *siguranță și securitate*. În această lume nesigură, este tot mai greu ca părinții să construiască acest sentiment de siguranță. Tot mai mulți părinți își aud copiii punându-le această întrebare dureroasă: „Oare ai să mă părăsești?" Trista realitate este că mulți dintre prietenii lor au fost părăsiți de părinți. Dacă unul dintre părinți deja a plecat, copilul se va teme să nu îl abandoneze și celălalt.

Copilul trebuie să-și dezvolte *capacitatea de adaptare în societate*, astfel încât să trateze pe toată lumea ca fiind de aceeași valoare și să-și facă prieteni în funcție de o balanță corectă a ceea ce oferă și a ceea ce i se oferă. Fără această capacitate, copilul riscă să devină retras și așa va rămâne și la maturitate. Copilul lipsit de această capacitate esențială în stabilirea relațiilor interumane poate deveni un monstru despotic, care îi înlătură pe toți pentru a-și atinge scopurile. Un important aspect al talentului de a stabili relații este capacitatea de a te raporta corect la ceea ce înseamnă autoritate. Reușita în toate direcțiile în viață se bazează pe înțelegerea și respectarea autorității. Fără aceasta, nicio altă capacitate nu are prea mare valoare.

Părinții trebuie să-și ajute copiii să-și dezvolte acest har special, astfel încât ei să trăiască acea satisfacție interioară și sentimentul de împlinire care decurge din folosirea acestor calități înnăscute. Părinții trebuie să mențină în mod conștient acel echilibru subtil între a împinge un copil de la spate și a-l încuraja.

Cel mai important lucru este iubirea

Toate acestea și multe altele sunt nevoi legitime ale copiilor, dar în această carte ne vom concentra asupra iubirii. După părerea noastră, nevoia de iubire a copilului stă la baza tuturor celorlalte nevoi. Iubirea primită și învățarea felului în care iubirea trebuie oferită este terenul fertil pe care se străduiește să se dezvolte în mod pozitiv omenirea.

În primii ani

În prima copilărie, copilul nu distinge între lapte și tandrețe, între mâncarea solidă și iubire. Fără mâncare, copilul va muri de foame. Fără iubire, copilul va muri din punct de vedere emoțional și va deveni un handicapat pe viață. Multe studii arată că baza emoțională se construiește în primele optsprezece luni de viață, mai ales în cadrul relației mamă–copil. „Hrana" necesară sănătății emoționale constă în mângâierile fizice, vorbele bune și îngrijirea tandră.

Odată ce copiii încep să meargă de-a bușilea, ei capătă un mai mare simț al identității și încep să se desprindă de obiectele iubirii lor. Deși până să se ajungă la acest moment se poate ca mama să se fi îndepărtat din raza de vedere a copilului, el are acum capacitatea să se depărteze de persoanele de care depinde. Pe măsură ce se dezvoltă, el învață să iubească mai activ. El nu mai este doar un receptor pasiv al iubirii, ci are capacitatea să reacționeze. Totuși, această capacitate este exprimată prin nevoia de a deveni posesiv cu cei dragi și nu de a se dărui. În următorii ani, capacitatea copilului de a-și exprima iubirea sporește. Și chiar dacă el continuă să primească iubire, va și oferi din ce în ce mai multă.

Fundamentul iubirii așezat în primii ani de viață afectează capacitatea copilului de a învăța și determină în mare parte momentul în care va fi capabil să sesizeze și un alt tip de informații. Mulți copii merg la școală nepregătiți să învețe pentru că ei nu sunt pregătiți emoțional să învețe. Copiii trebuie să atingă un nivel emoțional necesar de maturitate înainte de a fi capabili să învețe în mod eficient la nivelul vârstei lor. Faptul că trimitem copilul la o școală mai bună sau că-i schimbăm profesorii nu poate fi o rezolvare. Trebuie să ne asigurăm că acești copii ai noștri sunt pregătiți *din punct de vedere emoțional* să învețe. (Vezi capitolul nouă referitor la relația dintre iubire și învățătură.)

În adolescență

Satisfacerea nevoii de iubire a copilului nu este atât de simplă pe cât poate părea, și acest lucru este și mai vizibil odată cu începutul adolescenței. Primejdiile acestei vârste sunt suficient de îngrijorătoare de la sine; copilul care intră în această perioadă cu un rezervor emoțional gol este și mai vulnerabil în raport cu problemele vârstei adolescenței.

Copiii crescuți cu iubire condiționată învață să iubească tot în acest fel. Când ajung la adolescență, ei deja își manipulează și își manevrează cum poftesc părinții. Când sunt mulțumiți, își mulțumesc părinții. Când sunt nemulțumiți, își frustrează părinții. Acest fapt duce la un blocaj al părinților, pentru că ei se tot așteaptă ca adolescenții să le facă pe plac; dar acești adolescenți nu știu cum să iubească necondiționat. Cercul vicios rezultat se transformă cel mai adesea în mânie, resentimente și ieșiri necontrolate ale adolescenților.

Iubirea și sentimentele copiilor noștri

Copiii sunt ființe preponderent emoționale, iar o primă abordare a lumii se face tot la nivel emoțional. Mai multe studii recente au arătat că starea emoțională a mamei afectează copilul încă de când acesta se află în pântecul ei. Fetusul reacționează la supărările sau bucuriile mamei. Pe măsură ce copilul crește, el devine tot mai sensibil la starea emoțională a părinților.

În familia Campbell, de multe ori, copiii s-au dovedit a fi mai preocupați de sentimentele tatălui decât de propriile lor sentimente. Adesea, de exemplu, oricare dintre ei se putea identifica cu ceea ce simțeam eu, chiar dacă nu conștientizam asta. Fiica mea putea spune ceva de genul: „De ce ești supărat, tată?", deși eu nu-mi conștientizam supărarea. Dar stăteam puțin și mă gândeam și-mi dădeam seama că da, eram puțin supărat din cauza a ceva ce se întâmplase peste zi.

Altădată, unul dintre copiii mei mi-a spus: „De ce ești așa fericit, tăticule?"

„Cum ți-ai dat seama că sunt fericit?", l-am întrebat, vrând să aflu dacă am dat vreun indiciu în această direcție. Odată, fiica mea Carey mi-a spus: „Pentru că fluierai o melodie veselă." Nici măcar nu mi-am dat seama că fredonasem ceva.

Nu-i așa că sunt grozavi copiii? Sunt atât de sensibili la sentimentele noastre! De asta și conștientizează cu atâta exactitate felul în care ne manifestăm iubirea față de ei. Și tot de aceea ei se tem de supărările noastre. Dar despre asta vom vorbi mai pe larg ulterior.

Trebuie să ne comunicăm iubirea într-un limbaj pe care să-l înțeleagă și copiii noștri. Adolescentul care fuge de acasă este un copil convins că nimeni nu-l iubește. Mulți dintre părinții acestor adolescenți vor protesta, spunând că ei își iubesc copiii și poate că așa

și este. Numai că nu au reușit să-și comunice această iubire. Părinții au pregătit masa cea de toate zilele, au spălat hainele, au asigurat mijloacele de transport, le-au dat o educație, o șansă să învețe și să se recreeze. Toate acestea sunt exprimări valabile ale iubirii dacă pe primul loc se află iubirea necondiționată. Dar ele nu pot ține locul acelei iubiri de importanță capitală și copiii sesizează diferența. Ei știu dacă primesc sau nu ceea ce-și doresc cel mai tare pe lumea asta.

Cum vă puteți comunica iubirea

Tristul adevăr este că puțini copii se simt iubiți necondiționat. Și totuși, este tot atât de adevărat că majoritatea părinților își iubesc profund copiii. Și atunci de unde apare această cumplită contradicție? Principalul motiv este că puțini părinți știu cum să își transfere iubirea lor din inimă către sufletele copiilor lor. Unii părinți presupun că dacă își iubesc copiii, aceștia din urmă știu asta de la sine. Alți părinți cred că a-i spune unui copil un simplu „te iubesc" este de ajuns pentru a-și manifesta iubirea. Din păcate, nu este adevărat.

Motivarea prin comportamentul vostru

Sigur că e bine să simți iubire și să-ți exprimi sentimentele prin cuvinte, dar nu este suficient pentru ca un copil să se simtă iubit necondiționat. Motivul este că acești copii sunt motivați comportamental. Ei reacționează la niște fapte — la ceea ce faceți împreună. Așadar, pentru a ajunge până la ei trebuie să-i iubiți în termenii lor sau într-un mod comportamental.

Această abordare prezintă câteva avantaje pentru părinți. De exemplu, dacă ați avut o zi proastă și sunteți

la pământ, descurajați, atunci când vă întoarceți acasă nu vă simțiți prea iubitori. Dar vă puteți comporta cu iubire, pentru că un comportament este simplu. Puteți să le oferiți copiilor iubirea voastră chiar când nu vă simțiți iubitori.

S-ar putea să vă întrebați dacă nu cumva este incorect și dacă nu cumva copiii vor sesiza tocmai acest sentiment. Într-un fel da, pentru că ei sunt extrem de sensibili din punct de vedere emoțional. Ei știu exact când nu sunteți foarte iubitori și totuși percep și comportamentul de iubire. Nu credeți oare că sunt chiar mai recunoscători când reușiți să fiți iubitori în ciuda a ceea ce este de fapt în sufletul dvs.?

Copiii dvs. vor sesiza ce simțiți în privința lor după felul în care vă veți comporta față de ei. Apostolul Ioan scria: „Feții mei, să nu iubim cu vorba, numai din gură, ci cu fapta și cu adevărul."[1] Dacă ar fi să facem o listă a tuturor modurilor comportamentale de a iubi un copil, mă îndoiesc că ea ar fi mai lungă de o pagină. Nu există prea multe căi și asta este bine, pentru că e preferabil să nu complicăm lucrurile. Contează un singur lucru, și anume ca rezervorul emoțional al copiilor dvs. să fie plin. Trebuie pur și simplu să vă amintiți că exprimările comportamentale ale iubirii pot fi împărțite în mângâieri fizice, timp acordat, daruri, servicii și cuvinte de încurajare.

Cum puteți vorbi pe înțelesul copiilor dumneavoastră

Așa cum observam anterior, există cinci limbaje ale iubirii și este foarte probabil ca și copilul dvs. să aibă un limbaj principal prin care iubirea îi poate fi comunicată

[1] I *Ioan* 3:18 (În toată această carte, citatele biblice sunt preluate din *Biblia sau Sfânta Scriptură* tipărită de Editura Institutului Biblic și de Misiunea Ortodoxă a Bisericii Ortodoxe Române, București, 1994. [*N. ed.*])

cel mai bine. Dacă veți reuși să vorbiți limbajul lui de iubire, înseamnă că veți satisface cea mai profundă nevoie emoțională a sa. Asta nu înseamnă că trebuie să vorbiți doar acest limbaj principal al iubirii. Copiii au nevoie de toate cele cinci limbaje ale iubirii pentru a-și menține plin rezervorul emoțional. Asta înseamnă că părinții trebuie să învețe cum să vorbească toate aceste limbaje. Următoarele cinci capitole vă vor arăta cum să faceți asta.

Copiii dvs. pot recepta iubirea prin intermediul tuturor acestor limbaje. Totuși, majoritatea copiilor au un limbaj principal al iubirii — unul care li se potrivește mai bine decât celelalte. Dacă doriți să satisfaceți în mod eficient nevoia de iubire a copiilor dvs., este de o importanță crucială să descoperiți care este limbajul principal de iubire în cazul lor.

Începând cu capitolul doi, vă vom ajuta să descoperiți care este limbajul principal al iubirii propriu copilului dvs. Prudență, totuși. Dacă acest copil are sub cinci ani, nu vă așteptați să vă dați seama imediat care este principalul său limbaj de iubire. N-o să reușiți. Copilul s-ar putea să vă dea câteva indicii, însă rareori acest limbaj este clar și ușor de distins. Abordați-l în toate cele cinci limbaje. Mângâieri pline de tandrețe, cuvinte de încurajare, cât mai mult timp acordat, daruri și servicii, toate contribuind la satisfacerea nevoii de iubire a copilului dvs. Dacă această nevoie este satisfăcută și copilul se simte iubit sincer, îi va fi mult mai ușor să învețe și să reacționeze și în alte direcții. Există o interacțiune între iubire și toate celelalte nevoi ale copilului. Folosiți toate cele cinci limbaje chiar și atunci când copilul este mai mare, pentru că are nevoie de toate cinci pentru a se dezvolta, chiar dacă tânjește mai mult după unul dintre ele.

Un al doilea avertisment: când veți descoperi limbajul de iubire al copilului dvs. și astfel el va primi iubirea de care are nevoie, nu trebuie să credeți că de acum totul va merge de la sine în viața sa. Tot vor mai fi obstacole și neînțelegeri. Dar copilul dvs. va avea de câștigat de pe urma iubirii asemenea unei flori. Dacă iubirea va fi alimentată așa cum se cuvine, copilul va înflori și va binecuvânta lumea prin frumusețea sa. Fără iubire, va deveni o floare veștejită, însetată.

Cum probabil vă doriți ca acești copii să crească și să se împlinească, va trebui să vă manifestați iubirea prin toate formele sale de limbaj și apoi să-i învățați cum să le folosească la rândul lor. Acest lucru are o mare însemnătate nu numai pentru copiii dvs., dar și pentru cei alături de care vor trăi sau cu care vor porni la drum. Un semn de maturitate este capacitatea de a oferi și de a primi recunoștință folosind toate formele de iubire — mângâieri fizice, timp acordat, cuvinte de încurajare, daruri și servicii. Puțini adulți sunt capabili să facă asta; majoritatea oferă sau primesc iubirea doar într-unul sau două feluri.

Dacă nu ați procedat astfel în trecut, veți constata că la rândul dvs. vă veți schimba și vă veți maturiza, devenind mai înțelegători și stabilind relații mai împlinite. Cu timpul, realmente, veți avea o familie care vorbește mai multe limbi.

2

LIMBAJUL NR. 1 AL IUBIRII: MÂNGÂIERILE FIZICE

Samantha era în clasa a cincea și familia ei se mutase de curând. „Mi-a fost greu anul acesta să mă mut și să-mi fac noi prieteni. La școala cea veche cunoșteam pe toată lumea și ei mă cunoșteau pe mine." Când am întrebat-o dacă a simțit că părinții ei n-ar iubi-o atunci când au hotărât să o ia de la vechea școală și din orașul respectiv, Samantha a spus: „A, nu. Nu am considerat niciodată că au făcut-o într-adins. Știu că mă iubesc, pentru că toată ziua mă strâng în brațe și mă sărută. Aș fi vrut să nu fi fost nevoie să ne mutăm, dar știu că slujba tatei este ceva important."

Limbajul de iubire al Samantheі constă în mângâierile fizice; ele îi spun că mama și tata o iubesc. Îmbrățișările și sărutările sunt modalitățile cel mai des întâlnite de exprimare a acestui tip de limbaj al iubirii, dar mai există și altele. Un tătic poate să-și arunce în sus băiețelul de un an. Să-și învârtească fetița de șapte ani și aceasta să râdă din plin. O mămică îi poate citi o poveste copilașului de trei ani pe care îl ține în poală.

Asemenea activități care presupun o atingere fizică apar între părinți și copii, dar nu suficient de des pe cât ați putea crede. Studiile arată că mulți părinți își mângâie copiii doar când este absolut necesar: la îmbrăcare sau la dezbrăcare, în momentul în care îi suie în mașină sau îi duc în brațe în parc. Se pare că mulți părinți nu

sunt conștienți de marea nevoie a copiilor de a fi mângâiați și cât de ușor ar putea folosi acest mijloc pentru a păstra rezervorul emoțional al copiilor plin cu iubire necondiționată.

Mângâierea fizică este de fapt limbajul de iubire cel mai simplu de folosit necondiționat, pentru că părinții n-au nevoie de ocazii speciale sau de justificări pentru a stabili o apropiere fizică. Au aproape tot timpul ocazia să-și transfere iubirea în sufletul copilului printr-o mângâiere. Limbajul mângâierilor nu se reduce doar la îmbrățișări și sărutări, ci include și alt tip de apropiere fizică. Chiar când sunt ocupați, părinții pot să-și mângâie ușor copiii pe spate, pe brat sau pe umăr.

Deși unii părinți o fac cât se poate de vizibil, alții aproape că încearcă să evite să-și mângâie copiii. Adesea această legătură fizică limitată apare pentru că părinții pur și simplu nu-și dau seama ce fac sau nu știu cum să schimbe lucrurile. Mulți sunt bucuroși să învețe cum ar putea să-și manifeste iubirea prin această modalitate fundamentală.

Fred era foarte îngrijorat de relația cu fetița lui de patru anișori, Janie, pentru că se ferea de el și părea chiar că îl evită. Fred avea un suflet foarte mare, dar era tare rezervat și de obicei nu-și manifesta sentimentele. Îl stânjenise întotdeauna să-și exprime emoțiile prin mângâieri fizice. Dar pentru că-și dorea atât de mult să fie mai apropiat de Janie, era dispus să facă unele schimbări și a început să-și manifeste iubirea față de ea cu o ușoară mângâiere pe brat, pe spate sau pe umeri. Treptat, el a folosit tot mai mult acest limbaj al iubirii și în cele din urmă a învățat să-și îmbrățișeze și să-și sărute adorata fiică fără să se mai simtă stânjenit.

Această schimbare n-a fost deloc simplă pentru Fred. Dar pe măsură ce această manifestare a devenit mai

evidentă, el a constatat că Janie avea mare nevoie de cât mai multă afecțiune părintească; dacă nu ar fi primit-o, totul s-ar fi transformat în mânie. Fred a reușit să înțeleagă că lipsa de afecțiune din partea sa ar fi putut să prejudicieze relațiile lui Janie cu bărbații care vor apărea ulterior în viața ei.

Copilul mic tânjește după mângâieri

Fred a descoperit forța acestui limbaj de iubire mai special. În ultimii ani, multe studii au ajuns la aceeași concluzie: copiii care sunt ținuți în brațe, îmbrățișați, sărutați se dezvoltă mai devreme din punct de vedere emoțional decât cei care sunt lăsați multă vreme fără un contact fizic.

Mângâierile fizice sunt cea mai puternică voce a iubirii. O voce care strigă: „Te iubesc!" Importanța mângâierii copiilor nu este o noțiune modernă. În secolul întâi, iudeii care trăiau în Palestina își duceau copiii la Isus „pentru ca El să-i atingă". Marcu avea să scrie în *Evanghelia* sa că ucenicii îi certau pe părinți, gândindu-se că Isus era mult prea ocupat cu lucruri „importante" pentru a-și petrece vremea cu copiii. Dar Isus s-a supărat pe discipoli și le-a spus: „«Lăsați pruncii să vie la mine și nu-i opriți pe ei căci a unora ca aceștia este împărăția lui Dumnezeu. Adevăr grăiesc vouă, cine nu va primi împărăția lui Dumnezeu ca un copil nu va intra în ea.» Și cuprinzându-i cu brațele i-a binecuvântat punându-și mâinile peste ei."[1]

Veți învăța cum să discerneți care este principalul limbaj de iubire al copilului dvs. în capitolul șapte. S-ar

[1] *Marcu* 10:13–16.

putea ca acesta să nu fie mângâierile fizice. Dar nu contează. Toți copiii simt nevoia să fie mângâiați, și părinții înțelepți, chiar dacă aparțin unor culturi diferite, recunosc importanța mângâierii copiilor. De asemenea, ei își dau seama de nevoia copiilor lor de a primi mângâieri tandre din partea altor adulți semnificativi pentru viața lor, cum ar fi bunicii, profesorii sau liderii religioși. Și totuși, cei al căror limbaj principal de iubire îl reprezintă mângâierile fizice au nevoie de mai multe mângâieri; dar, în general, toți copiii trebuie îmbrățișați și mângâiați de către adulți pentru a simți sinceritatea declarației „Te iubesc".

Mulți oameni se abțin de la mângâierile fizice de teama de a nu fi interpretate drept pedofilie. Mare nenorocire! Poate că frica v-a împiedicat să vă exprimați în acest mod, care este cel mai firesc dintre toate. Sigur că știm că există adulți care s-au lăsat pradă unor comportamente care au degenerat, ajungându-se la obsesii sexuale; asemenea nelegiuiți trebuie condamnați și aspru pedepsiți. Dar nu trebuie ca orice om care îmbrățișează un copil să fie suspectat că ar fi de fapt un pedofil. Precauțiile sunt necesare, dar nu trebuie să lăsăm ca frica de a fi acuzați de astfel de lucruri să ne împiedice să ne manifestăm afecțiunea. Trebuie să vă îmbrățișați și să vă sărutați în voie copiii, rudele foarte tinere și ceilalți copii care se află în sfera dvs. de influență.

Mângâierile fizice de-a lungul anilor în care copilul crește

Sugarii și copiii care merg de-a bușilea

Copiii noștri au mare nevoie de mângâieri în primii ani de viață. Din fericire, ținutul în brațe și strânsul la

piept al sugarului este un gest aproape instinctiv pentru mame și în cele mai multe culturi tații își manifestă și ei din plin afecțiunea.

Dar în această lume mereu în goană, uneori părinții nu-și mai mângâie suficient copiii sau cel puțin nu atât cât o făceau părinții lor. Stau multe ore la serviciu și adesea vin obosiți acasă. Dacă și mama lucrează, ea trebuie să se asigure că persoana care îi ține locul este în stare să mângâie copilul și știe că are voie să o facă. Oare copilul va fi mângâiat cu afecțiune de-a lungul întregii zile sau va fi lăsat în pătuțul lui, în plata Domnului și fără afecțiune? La creșă, copilul trebuie să fie mângâiat cu afecțiune și tandrețe fie la schimbarea scutecelor, fie la orele de masă sau de îngrijire propriu-zisă. Chiar și un sugar simte diferența dintre o mângâiere blândă și una brutală. Părinții ar trebui să facă toate eforturile pentru a se asigura că acești copii sunt tratați cu afecțiune în orele în care se află departe de ei.

Pe măsură ce copilul crește și devine mai activ, nevoia de mângâieri nu scade. Îmbrățișările și sărutările, lupta corp la corp pe dușumea, călăritul părinților și alte mângâieri în joacă sunt absolut vitale pentru dezvoltarea emoțională a copilului. Copiii au nevoie zilnic de multe mângâieri afectuoase, iar părinții ar trebui să facă toate eforturile pentru a-și exprima astfel iubirea. Dacă nu sunteți din fire niște „pupăcioși", s-ar putea să aveți în mod conștient sentimentul că faceți ceva contrar firii dvs. Dar puteți învăța. Când începem să înțelegem importanța mângâierilor pline de afecțiune acordate copiilor noștri, devenim motivați să ne schimbăm.

Băieții și fetițele au în egală măsură nevoie de afecțiune fizică, chiar dacă băieții sunt adesea mai puțin răsfățați astfel decât fetițele. Există mai multe motive, dar cel mai des întâlnit dintre acestea este că părinții

consideră că afecțiunea fizică ar putea să ducă la efeminarea băiatului. Sigur că nu este adevărat. Realitatea este că dacă părinții mențin plin rezervorul emoțional, copilul are o părere despre sine și o identitate sexuală mai sănătoase.

Primii ani de școală ai copilului

Când copilul începe să meargă la școală, încă mai are nevoie disperată de mângâiere. O îmbrățișare dată în fiecare dimineață la plecare poate inspira siguranța și îndepărta nesiguranța emoțională pentru ziua respectivă. Îmbrățișarea copilului la întoarcerea lui acasă poate sta la baza unei după-amieze liniștite, cu o activitate mentală și fizică pozitive, pe când lipsa îmbrățișării poate duce la încercarea disperată a copilului de a atrage atenția asupra sa. De ce asta? Copiii sunt confruntați zilnic la școală cu noi experiențe și trăiesc emoții atât pozitive, cât și negative față de profesori și colegi. De aceea, căminul trebuie să fie un refugiu, un loc în care iubirea este un lucru sigur. Nu uitați, mângâierile fizice constituie unul dintre cele mai puternice limbaje ale iubirii. Atunci când el este exprimat firesc, copilul se simte mai bine în pielea sa și comunică mai ușor cu ceilalți.

Dar am și eu doi băieți și pe măsură ce cresc au tot mai puțină nevoie de afecțiune, mai ales de mângâieri, ar putea să contraargumenteze cineva. Nu e adevărat. *Toți* copiii au nevoie de o legătură fizică de-a lungul copilăriei și a adolescenței. Mulți băieți între șapte și nouă ani trec printr-o fază în care se opun mângâierilor fizice și totuși au nevoie de o legătură fizică. Ei par a fi mai receptivi la un contact mai brutal, cum ar fi lupta corp la corp, ghionturile, loviturile în joacă, îmbrățișările ursului, „bate palma" sau altele asemenea. Fetele par și ele

încântate de acest tip de legături fizice, dar nu se opun mângâierilor mai blânde, pentru că, spre deosebire de băieți, nu trec prin acea fază de refuz al afecțiunii.

Multe dintre legăturile fizice din această perioadă a existenței copilului se vor manifestă în cadrul jocurilor sau al meciurilor sportive. Baschetul, fotbalul și fotbalul american sunt, toate, sporturi de contact. Când joci un meci în curtea casei, combini timpul acordat cu atingerea fizică. Dar ea nu trebuie să se limiteze doar la asemenea partide. Trecutul mâinii prin părul copilului, mângâierea pe umăr sau pe braț, bătutul pe spate sau pe picior, toate însoțite de cuvinte de încurajare sunt, de asemenea, exprimări pline de conținut și de iubire adresate copilului în perioada de creștere.

Pentru mulți părinți legătura fizică folosită este ținutul în brațe al copilului în timp ce i se citește o poveste. Aceasta le dă posibilitatea să mențină mai multă vreme apropierea fizică, lucru profund semnificativ pentru copil, care va deveni o amintire pentru tot restul vieții.

Alte momente în care apropierea fizică este importantă sunt acelea când copilul este bolnav sau rănit fizic, ori emoțional, obosit, ori s-a petrecut ceva nostim sau foarte trist. Părinții trebuie să se asigure că își tratează la fel băieții și fetele în asemenea împrejurări. Majoritatea băieților au tendința să considere că afecțiunea fizică este ceva tipic „feminin", mai ales în anumite perioade ale dezvoltării lor; când se opun, este mai ușor pentru părinți să păstreze distanța față de ei. De asemenea, unii adulți consideră că băieții sunt mai puțin emoționanți în anumite perioade de vârstă. Dacă părinții simt astfel, ei trebuie să se opună unor asemenea sentimente și să continue să asigure legătura fizică de care au nevoie băieții lor, chiar dacă aceștia se comportă ca și cum nu le-ar păsa.

Copilul în perioada de dinaintea adolescenței

În timpul primilor ani de școală, este esențial să nu uitați că vă pregătiți copilul pentru cea mai dificilă parte a copilăriei — adolescența. Când copilul e mic, este relativ ușor să îi umpli rezervorul emoțional. Desigur că el se golește foarte repede și trebuie reumplut. Pe măsură ce copilul crește, și rezervorul emoțional se mărește. Iar a-l menține plin devine și mai dificil. În cele din urmă, băiatul va fi chiar mai mare decât dvs., mai puternic și mai deștept — cel puțin așa crede el, nu aveți decât să-l întrebați! Iar fiica va deveni o adultă minunată, care este mai deșteaptă și mai elegantă decât dvs.!

Continuați să le umpleți rezervorul emoțional chiar și atunci când nu dau semne că ar avea nevoie de așa ceva. Pe măsură ce băieții se apropie de adolescență, s-ar putea să refuze mângâierile de teamă să nu fie considerați prea feminini, iar fetele ar putea constata că tații se feresc să le mai mângâie. Dacă vreți să vă pregătiți așa cum se cuvine fiica în perioada de preadolescență, mai ales pentru ceea ce urmează, nu vă abțineți de la mângâieri. Și iată de ce.

În această fază de dinaintea adolescenței, fetele au mare nevoie ca tații să-și exprime iubirea față de ele. Spre deosebire de băieți, importanța unei iubiri necondiționate este mult mai mare în cazul fetelor și atinge apogeul cam pe la unsprezece ani. Unul dintre motivele speciale pentru care se manifestă această nevoie este faptul că mamele oferă de obicei mai multă afecțiune fizică decât tații în această fază.

Dacă ați urmări un grup de fete de clasa a șasea la școală, ați constata diferența dintre cele care sunt pregătite pentru adolescență și cele care sunt într-o continuă zbatere. Pe măsură ce fata se apropie de această fază delicată a existenței sale, știe intuitiv că trebuie să

aibă o părere cât mai bună despre ea. De asemenea, subconștientul său știe că îi este necesară o identitate sexuală bine definită pentru a trece anii care urmează. Este foarte important ca ea să se simtă o femeie admirată în devenire.

Pe măsură ce veți urmări fetele, veți constata că o parte dintre ele stabilesc greu relații cu sexul opus. Fie sunt timide și retrase, fie flirtează exagerat și chiar încearcă să seducă. Chiar dacă băieților le place ca o fată atrăgătoare să flirteze cu ei, nu o respectă suficient și de obicei o blamează în lipsă. Un mare chin pentru o asemenea fată nu este doar faptul că își distruge reputația, ci și că își distruge relațiile cu celelalte fete. Ele încearcă s-o izoleze din cauza comportamentului ei față de băieți. La această vârstă, prieteniile normale, în care se obține sprijinul din partea celorlalte fete, sunt mult mai importante decât relațiile cu băieții. De asemenea, aceste prietenii stabilesc tipare care de obicei durează o viață.

Veți observa însă că o parte dintre fete nu au un comportament stângaci față de băieți. Sunt ele însele pentru că au o părere bună, sănătoasă despre sine și o identitate sexuală clară. Tiparul lor comportamental este unul consecvent și stabil, indiferent că se adresează unei vedete sportive a școlii sau unui băiat timid și ezitant. De asemenea, veți constata că băieții le stimează mai mult, ceea ce este cel mai important. Stabilesc prietenii apropiate, profunde și care reprezintă un sprijin din partea celorlalte fete.

Fetele cu o părere bună și sănătoasă despre sine și cu o identitate sexuală clară pot face față mai bine tensiunilor negative din partea colegilor. Ele sunt mai capabile să respecte standardele morale pe care și le-au însușit de acasă și sunt mai bine pregătite să gândească fără ajutorul nimănui.

Ce le face pe aceste fete să fie altfel? Unele dintre ele au probleme în relațiile cu colegii, în vreme ce altele se descurcă perfect. Ați ghicit — rezervorul iubirii. Majoritatea celor care se descurcă bine au tați care și-au asumat rolul în menținerea unui rezervor plin de iubire. Chiar dacă tatăl unei fete nu mai locuiește în aceeași casă cu ea, nu trebuie să gândim că totul este pierdut. Ea poate găsi un înlocuitor de tată într-un bunic sau un unchi. Multe fete fără tată reușesc să crească frumos, devenind femei sănătoase din toate punctele de vedere.

Adolescentul și mângâierea fizică

Când copilul dvs. ajunge la vârsta adolescenței, este foarte important să vă manifestați iubirea într-un mod pozitiv și mai ales când și unde trebuie. Mamele nu trebuie să-și îmbrățișeze niciodată fiul în prezența colegilor săi. El încearcă să-și dezvolte o personalitate independentă și un asemenea comportament îl stânjenește. În plus, ulterior va fi ținta glumelor celorlalți. Totuși, la sfârșitul zilei, acasă, după ce fiul a avut un antrenament istovitor la fotbal, mama poate să-și îmbrățișeze băiatul și atunci această îmbrățișare va fi percepută ca o exprimare a iubirii.

Unii tați nu-și mai îmbrățișează și nu-și mai sărută fetele adolescente, considerând că nu se mai cade în această fază. De fapt, adevărul este exact invers. Adolescenta are nevoie de îmbrățișările și sărutările tatălui; și dacă el se izolează de ea, aceasta va căuta mângâierea fizică a altui bărbat, cel mai adesea într-o manieră nepermisă. Dar, din nou, timpul și locul sunt importante. În cazul în care nu fata este aceea care face primul pas spre o îmbrățișare în public, este mai bine să vă abțineți. Acasă însă puteți să aveți dvs. inițiativa.

Adolescenții consideră că îmbrățișările și alte forme de mângâieri pline de afecțiune le sunt de ajutor mai ales atunci când trec printr-o perioadă dificilă sau solicitantă — când este vorba despre un proiect pentru școală, de exemplu. Și nu uitați, la fel de importantă este și apropierea fizică față de părintele de același sex. Tații care își îmbrățișează fiii și mamele care își îmbrățișează fiicele nu greșesc în niciuna dintre perioadele de dezvoltare ale copiilor. Fiul are nevoie de afecțiunea tatălui, dar și a mamei, așa cum fiica are nevoie să simtă iubirea atât din partea mamei, cât și a tatălui.

Dacă sunteți în căutare de moduri de a vă arăta iubirea față de adolescenți, le veți găsi. De exemplu, când vin acasă obosiți după un antrenament sportiv, vă puteți oferi să le masați mușchii prea solicitați. Sau după ce au învățat intens ore întregi, puteți să le masați gâturile înțepenite sau să-i ajutați să se relaxeze printr-o mângâiere plină de afecțiune. Multor copii le place să fie scărpinați pe spate chiar și când sunt mari și s-au mutat la casele lor.

Totuși, unui adolescent nu trebuie să-i impuneți o apropiere fizică. Dacă el se ferește când vreți să-l strângeți în brațe sau tresare când îl mângâiați pe umăr, abțineți-vă. Dintr-un motiv sau altul, copilul dvs. nu vrea să fie mângâiat în acel moment. S-ar putea să nu aibă nicio legătură cu dvs. sau să fie mai degrabă o manifestare în raport cu alt aspect al relației dintre el și dvs. Adolescenții sunt plini de emoții, gânduri și dorințe și uneori pur și simplu nu vor să fie atinși. Trebuie să le respectați sentimentele, indiferent dacă sunt exprimate prin cuvinte sau prin gesturi. Dacă însă refuză permanent orice contact fizic, trebuie să vă găsiți timp să stați de vorbă pentru a afla care sunt motivele.

Nu uitați, sunteți un model pentru copiii dvs.; ei vor urmări cu atenție felul cum aplicați aceste mângâieri fizice. Puteți să vă dați seama dacă vă calcă pe urme văzându-i cum mângâie la rândul lor. Este minunat să constați că și copiii folosesc același limbaj eficient în relațiile cu ceilalți.

Când principalul limbaj de iubire al copilului dumneavoastră este mângâierea fizică

Oare principalul limbaj de iubire al copilului dvs. este mângâierea fizică? Pentru a fi siguri că ați detectat corect, citiți cu atenție capitolul șapte. Totuși, iată câteva indicii. Pentru copiii care înțeleg acest limbaj al iubirii, mângâierea fizică va însemna o comunicare mai profundă a iubirii decât prin cuvintele „te iubesc" sau printr-un dar, prin repararea bicicletei sau prin faptul că petreceți mai mult timp cu ei. Evident că ei primesc iubirea prin toate formele de limbaj, dar cel mai clar și mai puternic rămâne cel al mângâierii fizice. Fără îmbrățișări, sărutări, bătăi pe umăr și alte forme de exprimare fizică a iubirii rezervorul lor de iubire va rămâne veșnic insuficient umplut.

Când folosiți mângâierile fizice cu copiii din această categorie, mesajul dvs. de iubire va fi cât se poate de limpede. O îmbrățișare plină de tandrețe transmite iubire oricărui copil, dar o face mult mai accentuat pentru cei care se încadrează în această categorie. În schimb, dacă folosiți apropierea fizică pentru a vă manifesta mânia sau ostilitatea, îi veți face să sufere și mai profund pe acești copii. O palmă peste față nu e bună pentru niciun copil, dar este dezastruoasă pentru cei care au drept principal limbaj al iubirii mângâierea fizică.

Marilyn nu a aflat despre cele cinci limbaje ale iubirii decât atunci când fiul său Joey împlinise deja doisprezece ani. La sfârșitul unui seminar pe tema limbajelor iubirii s-a întors către o prietenă și i-a spus: „Acum în sfârșit îl înțeleg pe Joey. Ani de zile m-a enervat pentru că veșnic avea ceva cu mine. Când spălam vasele, se furișa în spatele meu și îmi punea mâinile la ochi. Când treceam pe lângă el, mă ciupea de braț. Dacă treceam prin cameră și el era pe jos, mă apuca de picior. Uneori, îmi răsucea mâna, îmi ciufulea părul când stăteam pe canapea, deși trebuie să recunosc că nu mai face asta de când i-am zis să nu-l mai prind cu mâna în părul meu. La fel procedează și cu tatăl lui și de obicei totul sfârșește printr-o luptă corp la corp pe podea.

Acum îmi dau seama că principalul limbaj de iubire pentru Joey este stabilirea unei legături fizice. În toți acești ani, el încerca să mă mângâie într-un fel sau altul pentru că dorea să fie mângâiat. Recunosc că eu nu prea mângâi din fire — părinții mei nu erau deloc pupăcioși. Acum îmi dau seama că soțul meu i-a oferit iubire lui Joey prin luptele corp la corp, ori printr-un contact mai brutal, în vreme ce eu m-am ferit de fiecare dată izolându-mă în fața tuturor eforturilor pe care le-a făcut pentru a obține iubire din partea mea. Oare cum de nu mi-am dat seama atâta vreme? Acum totul pare atât de simplu."

În seara aceea Marilyn a discutat cu soțul ei despre seminarul la care participase. Chris a fost oarecum surprins de ceea ce a aflat. „N-am mai auzit ca o luptă corp la corp să fie o formă de iubire, dar există o logică", i-a spus el lui Marilyn. „Eu am procedat cum mi s-a părut firesc. De fapt, și în cazul meu principalul limbaj de iubire este cel al mângâierii fizice."

Când Marilyn a auzit asta, i s-a mai aprins un beculeț. Acum n-o mai mira faptul că soțul ei dorea mereu s-o îmbrățișeze și s-o sărute. Chiar când nu voia neapărat să facă dragoste, era cel mai pupăcios om din câți cunoscuse vreodată. În seara aceea, Marilyn a simțit că a scăpat de o mare povară înțelegând ce se întâmplă și s-a hotărât să învețe să vorbească acest limbaj al iubirii, pe acela al mângâierii fizice. Va începe pur și simplu prin a reacționa la mângâierile celor doi.

Când Joey a venit pe lângă chiuvetă și i-a pus mâinile la ochi, și-a ridicat mâinile ude din chiuvetă, s-a întors spre el și l-a strâns tare la piept. Joey a fost șocat, dar a râs. Când Chris a luat inițiativa unei îmbrățișări și a unui sărut ea a reacționat ca pe vremea când erau încă logodiți. El i-a zâmbit și i-a spus: „Am să te mai trimit la niște seminarii. Chestia asta chiar funcționează!"

Marilyn și-a continuat eforturile de a învăța un nou limbaj al iubirii și la momentul potrivit mângâierile au devenit tot mai firești pentru ea. Cu mult înainte însă ca ea să se simtă pe de-a-ntregul confortabil, Chris și Joey au fost beneficiarii mângâierilor ei și i-au răspuns folosind principalul ei limbaj de iubire, serviciile. Joey spăla vasele, Chris dădea cu aspiratorul, iar Marilyn se simțea în al nouălea cer.

Ce spun copiii

Pentru mulți copii, mângâierea fizică este mai grăitoare decât cuvintele, darurile, timpul acordat sau serviciile. Fără ea, rezervorul iubirii nu va da niciodată pe dinafară. Iată ce au de spus acești copii în privința efectului mângâierilor fizice.

Allyson, șapte ani: „Știu că mama mă iubește pentru că mă strânge în brațe."

Jeremy, fiind în primul an de facultate, mi-a spus cum și-a dat el seama că părinții îl iubeau: „Mi-au arătat tot timpul afecțiunea lor. De câte ori plecam de acasă, de când mă știu, eram îmbrățișat și sărutat de mama și strâns în brațe de tata — atunci când era acasă. Și de fiecare dată când mă întorceam acasă, se repeta același spectacol. Lucrurile au rămas la fel și acum. Unora dintre prietenii mei nu le vine să creadă asta despre părinții mei, pentru că nu au crescut în familii în care să existe mângâieri, dar mie îmi place. Aștept cu nerăbdare îmbrățișările lor. Am un sentiment care mă încălzește interior."

Mark, unsprezece ani, a fost întrebat: „Dacă ar fi să punem note între zero și zece, de cât crezi că te iubesc părinții tăi?" Fără să clipească, el a răspuns: „De zece". Când l-am întrebat de ce simte asta cu atâta tărie, el mi-a spus: „Mai întâi, pentru că mi-o spun, dar mai ales pentru felul cum se poartă cu mine. Tata, de fiecare dată când trece pe lângă mine, mă împinge ușor și ne batem pe podea. E tare nostim. Mama mă îmbrățișează și mă sărută mereu, deși trebuie să recunosc că nu o mai face în fața prietenilor mei."

Jessica, doisprezece ani, locuiește cu mama ei mai tot timpul și merge o dată la două săptămâni la tatăl ei. Ea spune că se simte foarte iubită de tatăl ei. Când am întrebat-o de ce, ea a spus: „Pentru că de fiecare dată când mă duc la el mă strânge în brațe și mă sărută și îmi spune cât de mult se bucură că mă vede. Când plec, mă îmbrățișează îndelung și îmi spune că o să-i fie dor de mine. Știu că și mama mă iubește — face tot felul de lucruri pentru mine, dar tare aș vrea să mă îmbrățișeze și să fie la fel de încântată pe cât este tata când suntem împreună."

Dacă principalul limbaj al iubirii copilului dvs. este mângâierea fizică și nu asta vă stă în fire, dar vreți să învățați acest limbaj al copilului dvs., vă poate fi de ajutor să începeți prin a vă mângâia singuri. Da, nu glumim. Mai întâi, mângâiați-vă pe braț, de la încheietura mâinii până la umăr. Masați-vă ușor pe umăr. Apoi cu cealaltă mână procedați la fel. Treceți-vă mâna prin păr, masați-vă pielea capului de la frunte până în ceafă în timp ce munciți. Stați cu picioarele bine înfipte în podea și bateți-vă ușor pe pulpe — eventual ritmat, dacă doriți. Puneți o mână pe stomac. Apoi aplecați-vă și atingeți-vă labele picioarelor, sau masați-vă gleznele. Apoi îndreptați-vă și spuneți: „Gata, am făcut-o. M-am mângâiat, deci pot să-mi mângâi și copilul!"

Pentru cei care nu au fost mângâiați niciodată și socotesc că se simt stânjeniți din pricina mângâierilor, acest exercițiu poate fi un prim pas în doborârea barierelor mentale ale atingerii fizice. Dacă faceți parte din această categorie, s-ar putea să vreți să repetați acest exercițiu în fiecare zi până când veți avea curajul să vă mângâiați copilul sau partenerul de viață. Odată ce o veți face, fixați-vă acest scop și mângâiați-vă zilnic copilul în mod conștient. Ulterior, puteți să ajungeți la mai multe mângâieri pe zi. Oricine poate învăța limbajul mângâierilor fizice. Mai ales, dacă acesta este principalul limbaj al iubirii copilului dvs., merită să faceți toate eforturile.

3

LIMBAJUL NR. 2 AL IUBIRII: CUVINTELE DE ÎNCURAJARE

Oare tăticul meu mă iubește? Da, pentru că atunci când batem mingea întotdeauna mă încurajează și după ce terminăm partida îmi spune: «Îți mulțumesc că ai jucat cu curaj». El susține că important nu este să câștigi neapărat, ci să te străduiești cât mai mult." Philip, având paisprezece ani, continuă: „Uneori mai și greșesc. Dar îmi spune să nu-mi fac griji. El este convins că o să mă îndrept dacă voi continua să mă străduiesc la maximum."

Cuvintele sunt foarte puternice în privința comunicării iubirii. Cuvintele afectuoase și tandre, cuvintele de laudă și de încurajare, cuvintele care dau un imbold pozitiv, toate spun „țin la tine". Aceste cuvinte sunt ca un balsam pentru suflet; ele hrănesc interior copilul, dându-i sentimentul valorii de sine și al siguranței. Deși asemenea cuvinte se spun cu ușurință, ele se uită greu. Copilul trage foloase de pe urma acestor cuvinte de încurajare o viață întreagă.

Pe de altă parte însă, vorbele tăioase care dovedesc diverse frustrări pot dăuna părerii bune despre sine a copilului și pot arunca îndoieli asupra capacităților sale. Copiii sunt convinși că noi credem sincer ceea ce le spunem. Vechiul proverb ebraic rămâne perfect valabil: „În voia limbii este viața și moartea."[1]

[1] *Pilde* 18:21.

Al doilea limbaj al iubirii este reprezentat de cuvintele de încurajare. Unii copii se simt foarte iubiți atunci când sunt încurajați. Acest fapt nu trebuie să constea neapărat în cuvintele „te iubesc", așa cum vom vedea ulterior.

Cuvintele de afecțiune și tandrețe

Copiii receptează mesaje emoționale cu mult înainte să poată înțelege cuvintele. Tonul vocii, blândețea, atmosfera afectuoasă, toate comunică o căldură emoțională și multă iubire. Toți părinții vorbesc cu sugarii lor și ceea ce înțeleg aceștia depinde de ceea ce văd pe chipul nostru și de sunetele afectuoase combinate cu apropierea fizică.

Deoarece copiii mici își dezvoltă treptat capacitatea de a folosi cuvintele și ideile, ei nu vor ști întotdeauna ce înțelegem noi prin cuvintele noastre, chiar și atunci când spunem „te iubesc". Iubirea este o idee abstractă. Ei nu pot vedea iubirea așa cum pot vedea o jucărie sau o carte. Cum copiii au tendința să gândească concret, trebuie să-i ajutăm să înțeleagă ce vrem să spunem atunci când ne exprimăm iubirea. Cuvintele „te iubesc" au o mai mare greutate atunci când copilul le poate asocia unor sentimente afectuoase, ceea ce adesea înseamnă o apropiere fizică. De exemplu, atunci când îi citiți copilului la culcare, țineți-l cât mai aproape, mai ales în momentul când în poveste se întâmplă ceva ce îl determină pe copil să se simtă plin de căldură și iubire; atunci îi puteți spune ușor: „Te iubesc, dragostea mea."

Pe măsură ce copilul începe să înțeleagă ce înseamnă „te iubesc", puteți folosi aceste cuvinte în diverse feluri și în diverse momente, astfel încât să fie legate de anumite

evenimente ce au loc regulat, de pildă, când trimiteți copilul la joacă sau la școală. De asemenea, puteți combina cuvintele de iubire cu aprecierea sinceră a ceva ce a făcut. Alice, în prezent, mama unui copil de doi ani, spune: „Îmi amintesc cum mama mea obișnuia să îmi spună ce păr frumos, roșu, am. Comentariile ei pozitive atunci când mă pieptănam înainte să plec la școală au fost pentru mine o componentă constantă a percepției de sine. Ani de zile mai târziu când am constatat că noi roșcatele suntem o minoritate n-am avut niciodată un sentiment negativ în legătură cu părul meu roșu. Sunt convinsă că vorbele de tandrețe pe care mi le-a spus mama în copilărie au contat enorm la asta."

Cuvintele de laudă

Lauda și afecțiunea sunt adesea combinate în mesajele pe care le transmitem copilului. Trebuie însă să facem distincție între cele două. Afecțiunea și iubirea înseamnă exprimarea *recunoașterii existenței pur și simplu a copilului*, cu alte cuvinte, a tuturor caracteristicilor și talentelor prin care se distinge persoana respectivă. În schimb, ne exprimăm *o laudă legat de ceea ce face copilul* fie când reușește ceva, fie pentru comportamentul său, ori pentru o atitudine conștientă. Lauda pe care o aducem în asemenea situații se referă la ceva asupra căruia copilul deține un oarecare control.

Dar, dacă doriți ca aceste cuvinte de laudă să fie sincere și pline de înțeles pentru copil, trebuie să fiți foarte atenți cum le spuneți. Dacă îl lăudați prea des, cuvintele nu vor avea un efect pozitiv prea mare. De exemplu, puteți spune ceva de genul: „Ce fată cuminte (sau bună) ești." Acestea sunt cuvinte minunate, dar trebuie

folosite cu înțelepciune. Este mai eficient să spuneți acest lucru atunci când copilul a făcut ceva de care se simte mândru și așteaptă un compliment. Este valabil în special în cazul complimentelor la obiect, de pildă, când spui: „Bine jucat!" atunci când copilul n-a jucat chiar foarte bine. El știe când este lăudat dintr-un anumit motiv și când este doar încurajat, iar ulterior acest lucru poate fi interpretat ca o lipsă de sinceritate.

Laudele frecvente aduse la întâmplare sunt riscante și din alt motiv. Copiii se obișnuiesc atât de tare cu ele, încât presupun că este ceva firesc și se așteaptă să li se acorde pur și simplu. Când se află în situații în care nu sunt lăudați, consideră că ceva nu e în regulă și intră în panică. Atunci când întâlnesc alți copii care nu primesc asemenea încurajări, încep să se întrebe de ce simt ei nevoia să fie veșnic lăudați.

Desigur că dorim să ne lăudăm copiii, la care ținem atât de mult, dar lauda trebuie să fie sinceră și justificată. Altfel poate fi considerată o formă de lingușire, pe care o pot echivala cu o minciună.

Cuvintele de încurajare

Cuvântul „încurajare" înseamnă „a insufla curajul". Încercăm să le dăm curaj copiilor pentru a reuși în mai multe. Pentru un copil mic, aproape orice experiență este ceva nou. Să învețe să umble, să vorbească sau să meargă pe bicicletă, toate acestea presupun un curaj constant. Prin cuvintele noastre, îl încurajăm sau îl descurajăm în eforturile sale.

Specialiștii în patologia vorbirii spun că de fapt copiii învață să vorbească imitându-i pe adulți, dar acest proces poate fi întărit nu numai printr-o pronunție clară a

cuvintelor, dar și prin încurajări verbale adresate copilului care se străduiește din răsputeri să se exprime corect. Remarci de genul „ești pe aproape, grozav, da, minunat, ai nimerit-o" îl încurajează pe copil nu numai să învețe cuvintele care-i sunt la îndemână, dar și să-și dezvolte ulterior vocabularul.

Același principiu este valabil și când copiii învață să se adapteze în societate. „Am observat că i-ai dat și lui Mary niște plastilină să se joace. Mi-a plăcut asta. Viața e mai ușoară atunci când învățăm să împărțim totul cu ceilalți." Asemenea comentarii îi dau copilului acea motivație interioară suplimentară pentru a se lupta cu ceea ce ar putea fi un sentiment natural, acela de a fi acaparator. De exemplu, un părinte îi spune unui copil de clasa a șasea: „Jason, am observat că astă seară după meci l-ai ascultat cu mare atenție pe Scott atunci când ne-a împărtășit opiniile sale despre partidă. Am fost atât de mândru că i-ai acordat toată atenția, chiar dacă ceilalți te împingeau din spate în timp ce ieșeau de la vestiar. Să știi să-i asculți pe oameni este unul dintre cele mai mari daruri pe care poți să le faci." Acest părinte îi insuflă lui Jason curajul de a-și dezvolta arta de a asculta, una dintre cele mai importante în relațiile interumane. Nu subestimați niciodată puterea încurajatoare a cuvintelor, mai ales în cazul unui copil.

Poate că vi se pare greu să folosiți cuvinte de încurajare. Țineți minte că o modalitate de încurajare este să te simți bine din punct de vedere fizic. Exuberanța și vitalitatea presupun energie. Asta înseamnă că noi, ca părinți, trebuie să fim foarte sănătoși fizic, mental, emoțional și spiritual. Când ne simțim încurajați, ne încurajăm mai bine copiii. În familiile cu doi părinți, aceștia ar trebui să se încurajeze între ei; dacă sunteți părinte unic,

trebuie să aveți niște prieteni de încredere sau niște rude care să vă ridice moralul și să vă dea energie.

Cel mai mare dușman în încurajarea copiilor este mânia. Cu cât un părinte este mai supărat, ori mai mânios, cu atât se va descărca mai tare pe copii. Rezultatul va fi că acești copii vor deveni recalcitranți la ideea de autoritate și de părinte. Sigur că asta înseamnă că un părinte atent trebuie să facă tot ce-i stă în putință să-și stăpânească mânia — s-o mențină sub control și să o depășească cu maturitate.

Într-adevăr, cel care a scris proverbele biblice a fost un mare înțelept: „Răspunsul blând potolește mânia."[1] O mare influență asupra reacției copilului o are tonul vocii pe care părintele îl folosește atunci când i se adresează. Este nevoie de ceva exercițiu pentru a învăța să vorbești blând, dar nu este imposibil. Când suntem tensionați, putem învăța să vorbim în prezența copiilor pe un ton plăcut, adesea terminându-ne propozițiile printr-o întrebare, atunci când este posibil, și nu printr-o poruncă. De exemplu, care dintre următoarele exprimări va reuși să încurajeze un copil sau un adolescent: „Aruncă gunoiul imediat!" sau „Vrei tu să duci gunoiul, te rog, în locul meu?" Un ton agreabil și o mânie stăpânită vor aduce oricând un câștig însutit. Atunci când încercăm să ne încurajăm copiii într-o anumită direcție, mai mult ca sigur că vor răspunde favorabil și nu ne vor respinge ideile.

Acum câțiva ani, a apărut în *Reader's Digest* povestea unei extraordinare profesoare de matematică la primii ani de liceu. Într-o vineri după-amiază, ea le-a cerut elevilor săi de la școala St. Mary din Morris, Minnesota,

[1] *Pilde* 15:1.

să facă o listă cu numele tuturor colegilor din clasă, lăsând niște spații libere între aceste nume. Apoi, le-a spus să se gândească la cel mai frumos lucru pe care l-ar putea spune despre fiecare dintre colegi și să-l noteze pe hârtie. După un timp, a adunat aceste notițe și la sfârșit de săptămână a trecut numele fiecărui elev pe câte o foaie, notând pe ea ce spuseseră ceilalți despre el. Luni, a dat fiecăruia lista cu referiri la persoana lui.

Pe măsură ce au început să citească, s-au auzit tot felul de șușoteli. „N-am crezut niciodată că așa ceva contează" sau „N-am știut că ei mă iubesc atât de tare." Despre aceste hârtii nu s-a discutat niciodată la ore, dar profesoara și-a dat seama că exercițiul în sine fusese un succes, pentru că elevii s-au simțit mai bine în pielea lor.

Câțiva ani mai târziu, unul dintre acești elevi, Mark Eklund, a murit în Vietnam. După ce trupul său neînsuflețit a fost adus în Minnesota, majoritatea colegilor săi de clasă împreună cu profesoara de matematică au mers la înmormântare. La prânz, după slujba religioasă, tatăl tânărului i-a spus profesoarei: „Vreau să vă arăt ceva" și și-a scos portofelul din buzunar. „Au găsit asta asupra lui Mark, după ce a fost ucis pe câmpul de luptă. M-am gândit că știți despre ce e vorba." El a deschis portofelul și a scos dintr-un carnețel două bucăți de hârtie șifonate, ce fuseseră împăturite și reîmpăturite de multe ori. Era lista cu lucrurile pozitive pe care le scriseseră despre Mark colegii lui.

„Vă mulțumesc foarte mult că ați făcut asta", i-a spus mama lui Mark profesoarei. „După cum vedeți, fiul nostru ținea la aceste foi ca la o comoară neprețuită." Unul câte unul, colegii din clasa lui Mark au mărturisit că fiecare în parte mai avea încă bucata de hârtie, pe care o citeau deseori. Unii o puseseră în portofel; altul chiar o prinsese în albumul de la nuntă. Cineva a spus: „Cred că am păstrat cu toții lista."[1]

Cuvintele călăuzitoare

Cuvintele încurajatoare au o eficiență maximă atunci când se concentrează asupra unui anumit efort pe care îl face copilul. Scopul este să-l surprindeți pe copil făcând ceva bun și apoi să îl lăudați. Da, acest lucru presupune mai mult efort decât să-l surprindeți făcând ceva rău și apoi să-l certați, dar rezultatul final merită din plin: acest lucru reprezintă o direcționare a copilului spre o dezvoltare morală și etică.

Copiii au nevoie de călăuzire. Ei învață să vorbească fiind expuși unui anumit tip de limbaj. Învață să se poarte trăind într-un anumit tip de societate. În majoritatea culturilor, părinții au ca principală responsabilitate adaptarea copiilor la societate. Acest lucru presupune nu numai ce au voie să facă și ce nu au voie să facă în societate, ci și dezvoltarea lor etică și morală.

Toți copiii sunt călăuziți de cineva. În cazul în care nu dvs. ca părinți sunteți principalele călăuze, atunci vor exista alte influențe și alte persoane care își vor asuma acest rol — școala, televiziunea, alți adulți sau copiii care la rândul lor sunt călăuziți de către altcineva. Puneți-vă această întrebare: *Oare copiii mei primesc o călăuzire pozitivă și plină de afecțiune?* Îndrumarea iubitoare are totdeauna drept scop interesul copilului. Scopul ei nu este să-i facă pe părinți sau pe alți adulți să iasă în relief în mod pozitiv, ci să îl ajute pe copil să-și

[1] Helen P. Mrosla, „All the Good Things" („Toate lucrurile bune"), *Reader's Digest*, octombrie 1991, 49–52.

dezvolte calitățile care îi vor fi utile în viitor. Cel de-al patrulea tip de cuvinte de încurajare oferă copilului liniile călăuzitoare pentru viitor; ele sunt un element important în cel de-al doilea limbaj al iubirii.

Mult prea adesea părinții transmit mesajul corect, dar într-un mod greșit. Ei le spun copiilor să nu se apuce de droguri, dar o fac pe un ton aspru și dur, ceea ce îi poate determina să acționeze exact invers, să se apuce de droguri. Cuvintele călăuzitoare trebuie formulate într-un mod pozitiv. Un mesaj pozitiv transmis într-un mod negativ va aduce întotdeauna rezultate negative. Sau cum spunea un copil: „Părinții mei țipă și urlă la mine zicându-mi să nu țip și să nu urlu. Ei se așteaptă să fac un lucru pe care ei nu știu să-l facă. E nedrept."

O altă dificultate o reprezintă faptul că mulți părinți consideră că această călăuzire este o înșiruire de interdicții. „Nu bea, și dacă bei, nu conduce mașina." „Să nu rămâi gravidă." „Nu fuma." „Nu încerca să vezi cum sunt drogurile." „Nu depăși limita de viteză." Toate acestea sunt avertismente valabile, dar ele nu ajută la dezvoltarea unei vieți cu un sens precis. Sigur că interdicțiile fac parte din sfaturile părintești, dar ele nu trebuie să constituie lucrul cel mai important. În povestea biblică a Grădinii Edenului, Dumnezeu le dă lui Adam și Evei un singur sfat cu nuanță negativă. Toate celelalte sunt pozitive. El le dăduse să facă lucruri importante pentru a-și umple viața cu îndeletniciri de folos. Mult mai târziu, atunci când copiii lui Israel au venit la Muntele Sinai, ei aveau să primească cele Zece porunci, dintre care cinci sunt pozitive și cinci negative. În Predica de pe Munte a lui Isus călăuzirile Sale sunt preponderent pozitive.

Cele negative sunt necesare, însă doar ca parte componentă a sfaturilor pe care le dăm copiilor noștri. Legea supremă trebuie să rămână legea iubirii și chiar de asta au disperată nevoie copiii noștri, de o călăuzire afectuoasă și pozitivă. Dacă reușim să-i călăuzim pe o cale pozitivă și plină de sens, vor cădea mai greu pradă primejdiilor pe care dorim să le evite. Mulți tineri recunosc că au luat pentru prima dată droguri pentru că se simțeau plictisiți.

Părinții care știu să dea sfaturi pline de afecțiune vor urmări atent interesele imediate ale copiilor și talentele lor, încurajându-le prin exprimări verbale clare zonele de interes pozitive. De la studii academice la regulile simple de comportare și până la arta complexă a relațiilor interpersonale, părinții trebuie să își exprime afecțiunea în mod pozitiv față de copilul lor.

Conotațiile negative ale sfătuirii copiilor pot fi exprimate în mod afectuos. Țipatul nu are efectul dorit, așa cum nu ajută nici să scoateți mereu în evidență defectele prietenilor copilului dvs. Mult mai bună este o abordare afectuoasă, din care să reiasă preocuparea față de acești prieteni care, de exemplu, se drogheză; vă pare rău că prietenii lor au făcut această dezastruoasă alegere. Îi puteți arăta copilului articole despre accidente și chiar decese care presupun consumul de droguri și alcool și îi puteți împărtăși cât de dureros ar fi pentru dvs. ca asemenea lucruri să li se poată întâmpla tinerilor ce-i înconjoară, ori familiilor lor. E mai probabil ca un tânăr să se identifice cu dvs. în cazul în care va afla că sunteți sincer preocupat și plin de grijă față de soarta altor tineri decât dacă vă va auzi condamnându-i pentru ceea ce fac.

Când principalul limbaj de iubire al copilului dumneavoastră sunt cuvintele de încurajare

Cuvintele „te iubesc" trebuie să fie întotdeauna de sine stătătoare sau subînțelese. A spune: „Te iubesc... Vrei te rog să faci asta pentru mine?" diluează tema iubirii. Dacă veți spune: „Te iubesc, dar trebuie să-ți spun chiar acum că..." o anulează pur și simplu. Cuvintele „te iubesc" n-ar trebui să fie niciodată atenuate de formulări condiționale. Acest lucru este valabil pentru toți copiii, dar în special pentru cei al căror principal limbaj de iubire sunt cuvintele de încurajare.

Todd, un băiețel de zece ani, le părea extrem de apatic părinților săi, Bill și Mary. Ei încercaseră în fel și chip să-l ajute să fie preocupat mai mult de viața din jur — începând cu sporturile și ajungând până la a-i lua un câine —, dar se aflau deja la capătul puterilor. Deseori i s-au plâns lui Todd de atitudinea pe care o afișează, spunându-i că ar trebui să se bucure că părinții lui îl iubesc și că ar trebui să-și găsească ceva care să îl preocupe cu adevărat în viață. Chiar l-au amenințat că îl vor duce la un specialist dacă nu va manifesta mai mult interes față de existența sa.

După ce Bill și Mary au participat la un seminar despre limbajele iubirii, s-au întrebat imediat dacă nu cumva principalul limbaj al lui Todd nu constă chiar în cuvintele de încurajare. Ei și-au dat seama că acesta era singurul lucru pe care nu i-l oferiseră. L-au umplut de cadouri, l-au îmbrățișat zilnic, au petrecut mult timp cu el și i-au făcut tot felul de servicii. Mesajele lor verbale către Todd erau însă aproape întotdeauna pline de nemulțumire.

Au pus la cale un plan. Bill și Mary au început să facă un efort conștient pentru a-l încuraja verbal pe Todd, începând cu comentariile referitoare la ceea ce le plăcea mai mult la el. În timp ce se pregăteau pentru această experiență, au hotărât că vreme de o lună se vor concentra pe un mesaj care să-i comunice clar că: „Ținem la tine, te iubim, ne ești drag."

Din punct de vedere fizic, Todd era un băiat drăguț, așa încât au început cu comentarii pozitive referitoare la aspectul său fizic. Ei nu au legat aceste cuvinte de încurajare de sugestii, cum ar fi: „Ești un băiat voinic; ar trebui să joci fotbal." Ei au subliniat fizicul său puternic și atât. Apoi au început să urmărească lucrurile care îl încântau pe Todd și au făcut remarci pozitive în acest sens. Dacă îi dădea de mâncare câinelui, își exprimau bucuria fără să-i spună însă: „Era și timpul." Și atunci când îi dădeau sfaturi, au încercat să folosească un ton pozitiv.

O lună mai târziu, Bill și Mary au constatat: „Nu ne vine să credem cât s-a schimbat Todd. E alt băiat... Poate și unde suntem și noi alți părinți. Atitudinea sa față de viață este una mult mai pozitivă. Ne spune bancuri și râdem împreună. Îi dă adesea de mâncare câinelui și recent s-a dus să joace fotbal cu niște puști. Cred că suntem pe drumul cel bun."

Descoperirea lui Bill și a lui Mary i-a schimbat atât pe ei, cât și pe Todd. Ei au învățat că a fi părinte nu înseamnă să faci doar lucrurile despre care se înțelege de la sine că trebuie făcute. Cum copiii sunt diferiți, este esențial să-i comunici fiecăruia iubirea prin intermediul propriului său limbaj principal. Povestea lui Bill și a lui Mary arată că este posibil să folosești în mod greșit limbajul de iubire al copilului respectiv, aducându-i suferință și făcându-l să se simtă frustrat. Limbajul

lui Todd erau, categoric, cuvintele de încurajare, iar ei îi făceau doar reproșuri. O asemenea atitudine este dăunătoare oricărui copil, dar ea devine de-a dreptul distrugătoare în cazul unui copil al cărui limbaj principal de iubire sunt cuvintele de încurajare.

Dacă aveți impresia că acesta este principalul limbaj al copilului dvs., dar vă vine totuși greu să-l încurajați, v-am sugera să vă faceți un carnețel pe care să-l intitulați „Cuvinte de încurajare". Atunci când îi auziți pe alți părinți cum își încurajează copiii, consemnați-vă în carnețel formulările respective. Când citiți un articol despre cum se cresc copiii, notați-vă cuvintele pozitive pe care le întâlniți. Căutați cărți ce tratează despre relația părinte–copil și selectați toate cuvintele de încurajare pe care le găsiți. Apoi exersați rostirea lor în fața oglinzii. Cu cât le spuneți mai des, cu atât vi le însușiți mai bine. Căutați în mod conștient ocazii pentru a adresa aceste cuvinte de încurajare copilului dvs. de cel puțin trei ori pe zi.

Dacă observați că reveniți la comentariile negative sau la reproșuri, spuneți-i copilului că vă pare rău, că v-ați dat seama că asemenea cuvinte rănesc și că de fapt nu asta simțiți față de el. Cereți-i iertare. Spuneți-i că încercați să deveniți un părinte mai bun și că îl iubiți profund și vreți să-i comunicați această iubire cât mai pe înțeles. La un moment dat, veți reuși să scăpați de vechile obiceiuri și să căpătați altele noi. Cea mai bună răsplată este că veți vedea efectul pe chipul copilului, mai ales în privirea sa, și veți simți și în suflet asta. Există mari șanse să fiți la rândul dvs. încurajați de el; cu cât se simte mai iubit, cu atât va încerca să răspundă cu aceeași monedă.

Ce spun copiii

Iată patru copii care au ca principal limbaj al iubirii cuvintele de încurajare. Ei ne-au declarat:

Mary, opt ani, spune: „O iubesc pe mama pentru că și ea mă iubește. În fiecare zi îmi spune că mă iubește. Cred că și tata mă iubește, dar el nu mi-o spune niciodată."

Lisa, doisprezece ani, și-a rupt mâna anul ăsta. „Știu că părinții mei mă iubesc pentru că ei m-au încurajat atunci când mi-a fost tare greu să țin pasul cu temele de la școală. Ei nu m-au obligat niciodată să le fac atunci când nu mă simțeam prea bine, spunându-mi că le pot face mai târziu. Mi-au zis ce mândri sunt de mine că m-am străduit într-atât și că știau că voi fi în stare să țin pasul cu ceilalți."

David este un puști de cinci ani foarte activ și deschis și crede cu putere că părinții îl iubesc. „Mămica mea mă iubește și tăticul mă iubește. În fiecare zi îmi spun «Te iubesc»."

John, care are zece ani, locuiește de la trei ani în diverse familii adoptive. În ultimele opt luni, a locuit cu Bob și Betsy, cea de-a patra familie adoptivă. Când a fost întrebat dacă aceștia îl iubesc cu adevărat, el a spus că da. Am vrut să aflăm de ce a răspuns atât de rapid. „Pentru că nu țipă și nu zbiară la mine. Ultimii mei părinți adoptivi țipau și zbierau la mine tot timpul, mă tratau ca pe un gunoi. Bob și Betsy mă tratează ca pe un om. Știu că am o mulțime de probleme, dar știu și că mă iubesc."

Pentru copiii al căror principal limbaj de iubire sunt cuvintele de încurajare, nimic nu este mai important

pentru a se simți cu adevărat iubiți decât să-și audă părinții și alți adulți exprimându-și verbal încurajările. Dar și contrariul este la fel de valabil — reproșurile îi jignesc profund. Cuvintele aspre și nemulțumirile dăunează tuturor copiilor, dar pentru cei al căror principal limbaj de iubire sunt cuvintele de încurajare, asemenea cuvinte sunt dezastruoase. Asemenea cuvinte le sună în cap ani de zile.

Așadar, este absolut esențial ca părinții și alți adulți importanți din viața copilului să-și ceară imediat scuze pentru remarcile prea aspre, prea critice sau pentru cele negative. Cuvintele pot fi șterse printr-o scuză, iar efectul lor poate fi minimalizat. Dacă veți constata că ați adoptat un sistem de comunicare negativ cu copilul dvs., ar fi bine să vă încurajați partenerul să înregistreze o parte dintre momentele acestea, ca să conștientizați ce spuneți. Acest lucru poate fi un duș rece, dar și un pas important în a depăși asemenea exprimări negative și nesănătoase. Având în vedere că a comunica pozitiv este atât de important pentru orice relație reușită părinte-copil, merită efortul de a scăpa de vechile obiceiuri și de a adopta unele noi. Copilul va avea de câștigat enorm, iar dvs. veți trăi o mare satisfacție, ceea ce reprezintă o imensă recompensă.

4

LIMBAJUL NR. 3 AL IUBIRII: TIMPUL ACORDAT

Sara, o fetiță de patru ani, o trage de zor de picior pe mama ei. „Mămico, mămico, hai să ne jucăm!"

„Nu pot să mă joc acum", spune Ginny. „Trebuie să termin de făcut salata de cartofi. O să mă joc cu tine după aceea. Du-te și te joacă singură câteva minute și apoi o să facem ceva împreună."

Cinci minute mai târziu, Sara se întoarce implorând-o să se joace împreună. Ginny răspunde: „Dragostea mea, ți-am spus că trebuie să termin mai întâi salata. Hai, du-te, vin și eu în cinci minute." Sara iese din bucătărie, dar după patru minute e înapoi. În sfârșit, salata de cartofi este gata și mama și fiica se joacă împreună. Dar Ginny știe că același scenariu se va repeta și mâine.

Ce putem învăța de la Ginny și Sara? Se prea poate ca Sara să își exprime astfel principalul limbaj de iubire timpul acordat. Ea se simte iubită doar când mama îi acordă toată atenția. Acest lucru este atât de important pentru ea, încât revine mereu. Totuși, Ginny socotește aceste insistențe repetate drept întreruperi nedorite. Dacă ele vor dura prea mult, mama își va „pierde controlul" în ceea ce o privește pe Sara, pe care o va trimite în camera ei, pedepsind-o și ținând-o izolată un timp — este chiar lucrul de care Sara nu are nevoie.

Și atunci ce să facă mama? — se întreabă Ginny. *Este oare posibil să iubești un copil și să-ți faci și treaba?* Răspunsul

este un da categoric. Învățarea principalului limbaj de iubire al copilului respectiv este cheia atingerii acestui obiectiv. Dacă Ginny i-ar fi acordat Sarei cincisprezece minute *înainte* să se apuce de salata de cartofi, probabil că ar fi putut-o pregăti în liniște. Atunci când rezervorul de iubire al copilului este gol și poate fi umplut doar prin acordarea atenției, acest copil este în stare de aproape orice pentru a obține ceea ce îi trebuie.

Chiar dacă principalul limbaj de iubire al copilului dvs. nu este neapărat timpul acordat, mulți copii au nevoie de toată atenția din partea părinților. Într-adevăr, mare parte din comportamentul nedorit al copiilor are la bază încercarea de a sta cât mai mult cu mămica și tăticul. Pentru un copil, chiar și atenția negativă pare mai bună decât lipsa de atenție.

În ultima vreme, s-a vorbit mult despre atenția acordată, pentru că în tot mai multe familii ambii soți lucrează sau copiii sunt crescuți de un singur părinte. Și totuși, deși tot mai multă lume vorbește despre timpul acordat, majoritatea copiilor îi duc lipsa. Chiar și copiii iubiți sincer de părinți au rezervoarele de iubire goale și puțini sunt cei care știu ce e de făcut.

Timpul acordat se bazează pe atenția dată. Asta înseamnă o atenție neîmpărțită. Celor mai mulți sugari li se acordă foarte mult timp — numai alăptatul și schimbatul înseamnă ore întregi de atenție totală. În plus, la grija mamei, se mai adaugă și aceea a taților, în intervalul când sunt acasă, sau a bunicilor și a altor membri ai familiei.

Pe măsură ce copilul crește, e tot mai greu să-i acorzi foarte mult timp, pentru că asta presupune un sacrificiu real din partea părinților. E mai ușor să acorzi o mângâiere fizică sau cuvinte de încurajare. Puțini părinți au suficient timp pentru a face tot ceea ce trebuie și tot

ceea ce vor; a-i acorda copilului timpul necesar poate însemna renunțarea la o prioritate de pe lista lor de preferințe. Când copiii se îndreaptă spre adolescență, ei au nevoie de timp din partea părinților chiar atunci când ei sunt istoviți, grăbiți sau indispuși emoțional.

Timpul acordat este darul pe care părintele îl oferă prin prezența sa copilului. El transmite următorul mesaj: „Ești important, îmi place să fiu cu tine." Acest lucru îl face pe copil să simtă că este persoana cea mai importantă din lume pentru părintele lui. El se simte cu adevărat iubit, pentru că îl are pe părintele său întreg doar pentru sine.

Atunci când petreceți mai mult timp cu copiii, trebuie să vă ocupați și de dezvoltarea lor fizică și emoțională. Când învață să se târască, puteți să stați lângă ei pe jos. Când fac primii pași, ar trebui să le fiți aproape, îndemnându-i să continuie. Când ajung să se joace în nisip sau când învață să arunce mingea sau să dea cu piciorul în ea, trebuie să fiți prezenți. Când lumea lor se extinde, ajungându-se la școală și la tot felul de lecții, dar și la sport, biserică și activități comunitare, trebuie întotdeauna să țineți pasul alături de ei. Cu cât copilul este mai mare, cu atât vă va fi mai greu, mai ales dacă veți încerca să vă găsiți un timp anume pentru fiecare copil în parte, rămânând implicat în activitățile lor din ce în ce mai publice.

A fi împreună

Factorul cel mai important legat de timpul acordat nu este evenimentul în sine, ci faptul că faceți ceva împreună, că sunteți împreună. Atunci când Nathan, ce avea șapte ani, a fost întrebat cum își dă seama că tatăl

lui îl iubește, el a răspuns: „Pentru că facem tot felul de lucruri împreună. Jucăm baschet și spălăm mașina. Până și la frizerie mergem împreună."

Timpul acordat nu înseamnă să mergeți undeva în mod special. Puteți să-i dați toată atenția cuvenită aproape oriunde. Cel mai hrănitor timp acordat va fi adesea cel de acasă, intervalul în care sunteți doar cu copilul. Trebuie să vă găsiți timp să fiți doar cu copilul, și asta nu e ușor. Dar este esențial. Într-o societate în care oamenii sunt tot mai mult spectatori și nu participanți, atenția totală acordată de părinți este mai mult decât foarte importantă.

În multe case, copiilor le este mai greu fără televizoare decât fără tați. Copiii sunt tot mai influențați de forțele exterioare familiei și au nevoie de influența timpului petrecut cu propriii părinți care să-i întărească. Sigur că a include acest timp în programul dvs. înseamnă un efort real, dar acest efort reprezintă o investiție în viitor — în viitorul copiilor și al familiei dvs.

Timpul acordat fiecărui copil

Dacă aveți mai mulți copii, trebuie să faceți în așa fel încât să fiți singur cu fiecare în parte. Nu e ușor, dar nici imposibil. De exemplu, Susanna Wesley a crescut zece copii. Ea își programa câte o oră pe săptămână pentru fiecare în parte. Cei trei fii ai săi — Sam, John și Charles Wesley — au devenit unul poet, unul scriitor și unul predicator. Charles a compus niște imnuri ce au devenit clasice pentru biserica creștină. Pe lângă faptul că i-a învățat pe copii alfabetul, scrisul și matematica, ea i-a mai învățat și să fie politicoși, manierați și să respecte anumite valori morale, mulțumindu-se cu un trai modest.

Într-o perioadă în care femeile aveau puține șanse să reușească (în Anglia, pe la 1700), ea și-a pregătit fiicele

în așa fel încât să aibă o educație completă. Această mamă înțeleaptă i-a spus cândva fiicei sale Emilia: „Societatea nu oferă niciun fel de șanse inteligenței femeilor sale."[1] Emilia a devenit ulterior profesoară. Chiar dacă nu suntem de acord cu toate ideile sale în privința creșterii copiilor, nu putem să nu o admirăm pe Susanna pentru faptul că și-a stabilit anumite priorități în raport cu familia, priorități pe care le-a dus până la capăt. Cheia timpului acordat constă în valorile și prioritățile pe care, ca părinți, alegeți să le prețuiți și să le aplicați în căminul dvs.

Contactul vizual pozitiv

Timpul acordat trebuie să presupună și un contact vizual plăcut și plin de afecțiune. A vă privi copilul în ochi este o modalitate foarte eficientă de a transmite iubirea dvs. din toată inima către sufletul său. Studiile au arătat că majoritatea părinților folosesc contactul vizual mai ales în mod negativ, atunci când ceartă un copil sau îi dă instrucțiuni foarte precise.

Majoritatea contactelor vizuale trebuie să fie plăcute și pline de afecțiune. Dacă vă priviți astfel copilul doar când el vă face pe plac, veți cădea în capcana iubirii condiționate. Asta poate afecta negativ pentru totdeauna dezvoltarea personală a copilului dvs. Va trebui să-i acordați suficientă iubire necondiționată pentru ca rezervorul său de afecțiune să fie permanent plin, iar calea va fi adesea o privire directă și deschisă.

Uneori, membrii unei familii refuză să se privească unul pe altul pentru ca astfel să-l pedepsească pe celălalt. Acest lucru este o cruzime; partenerii de viață și

[1] Sandy Dengler, *Susanna Wesley*, Moody, Chicago, 1987, p. 171.

copiii nu uită niciodată acest tratament devastator. În special, copiii interpretează acest refuz de a fi priviți în ochi ca un dezacord, acest lucru având o influență negativă asupra părerii despre sine pe care și-o vor forma ulterior. Nu lăsați ca iubirea acordată copilului să fie determinată de faptul că v-a făcut pe plac în momentul acela. Trebuie să-i oferiți iubire în mod consecvent, orice-ar fi, indiferent de comportamentul lui sau de orice alte împrejurări.

Împărtășirea gândurilor și a sentimentelor

Timpul acordat nu înseamnă doar a desfășura o anume activitate împreună; mai înseamnă și a vă cunoaște mai bine copilul. Pe măsură ce veți petrece mai mult timp cu copiii, veți constata că reușiți în mod firesc să vorbiți despre tot ceea ce contează în viața lor. Phil Briggs, care a fost multă vreme profesor de educație la un seminar din California, spune că îndrăgește foarte mult foloasele de pe urma faptului că a jucat golf cu fiul său. „Fiul meu nu era prea vorbăreț din fire până ce nu am început să jucăm golf împreună." Cei doi Briggs, tatăl și fiul, discutau adesea despre partida respectivă — despre cum trebuie să lovească mingea și alte aspecte — încă de cum se îndreptau spre teren. Curând însă au început să discute și despre alte subiecte. Atunci când un părinte își învață copilul cum să arunce mingea la baschet sau la fotbal, cum să spele mașina sau chiar vasele, se creează un mediu propice, în care se pot aborda subiecte mai importante.

Conversațiile importante

Atunci tatăl poate povesti câte ceva despre el, eventual, să-i spună copilului cum era când îi făcea curte mamei lui, abordând chestiuni morale și spirituale. Acest tip de conversație bazată pe viața reală ajunge cu ușurință la nivelul emoțional al copilului. Asta înseamnă pentru el: „Tatăl meu are încredere în mine. Ține la mine. Mă socotește o persoană importantă și mă iubește." Mama poate pomeni despre propriile ei temeri legate de felul în care arăta la vârsta adolescenței atunci când o însoțește pe fiica ei care urmează să-și cumpere prima pereche de ochelari sau o rochie mai specială pentru balul de absolvire. Conversația le apropie și o ajută pe fată să își înțeleagă mai bine adevărata valoare (care nu se bazează neapărat pe aspectul fizic).

Niciodată copiii nu refuză o conversație importantă cu părinții sau cu alți adulți. O asemenea împărtășire a gândurilor și a sentimentelor este chiar substanța vieții. Faptul că învață să comunice la acest nivel le va fi de mare ajutor în viitoarele relații personale, inclusiv în căsătorie. Acest lucru îi va învăța să pună bazele unei prietenii și să se înțeleagă cu colegii de serviciu. Le va arăta cum trebuie să își analizeze gândurile și să comunice în mod pozitiv, afectuos, respectând totodată ideile celorlalți. Poate deveni un exemplu pentru felul în care își pot exprima dezacordul fără să fie dezagreabili.

Cum copiii dvs. vor avea de învățat din discuții mai multe decât v-ați putea da seama, este extrem de important să vă petreceți timpul întreținând cu ei conversații sănătoase, indiferent ce vârstă ar avea. Dacă vă limitați discuțiile la reproșuri, copiii nu vor învăța niciodată care este valoarea unei atenții necondiționate. Atenția negativă nu poate să le satisfacă nevoia de iubire.

Momentul cel mai propice pentru a începe o conversație cu copiii mai mici este acela în care ei merg la culcare și sunt foarte atenți. Iar asta, probabil, pentru că nu sunt destule lucruri care să le distragă atenția sau pentru că vor să mai amâne momentul dormitului propriu-zis. Indiferent de motiv, ei știu să asculte mai bine în aceste împrejurări și o conversație interesantă devine mai firească.

Poveștile și conversațiile

Tuturor copiilor le plac poveștile. Cititul unei povești este o cale excelentă pentru începutul ritualului de culcare — pentru că trebuie să faceți din aceasta un ritual și astfel să puteți comunica permanent cu ei, chiar și când vor deveni adolescenți. În timpul lecturii poveștii sau după, puteți face câte o pauză, pentru a lăsa copilul să se identifice sentimental cu întâmplările sau personajele despre care îi vorbiți. Acest lucru e foarte important, pentru că astăzi mulți tineri par să nu înțeleagă faptul că, în mare parte, comportamentul lor este legat de sentimentele pe care le nutresc. Cum puțini își înțeleg sentimentele, ei nu au cum să-și controleze comportamentul. Când citiți, de exemplu, o poveste despre cineva care a trăit o mare dezamăgire, puteți discuta cu copilul despre ce dezamăgiri a avut la rândul său, mai ales dacă au fost însoțite de tristețe, mânie sau orice alt sentiment de acest gen.

Vă recomandăm cu căldură să deschideți asemenea discuții care duc la un succes sigur. *Din păcate, puțini tineri mai știu în prezent cum să-și stăpânească sentimentele, mai ales mânia.* Această incapacitate este principalul motiv pentru care se ajunge la droguri, relații sexuale inadecvate, atitudini și comportamente ce sfidează autoritatea de orice fel. Acei mulți ani de discuții calde și

apropiate purtate înainte de culcare, în care se împărtășesc inclusiv sentimente, pot fi de mare ajutor. Dacă acest lucru este făcut cu blândețe și fără tensiuni vor putea fi depășite problemele cele mai profunde ale vieții.

Ritualul dinainte de culcare, care presupune căldură și apropiere, blândețe și destindere, este exact opusul lumii mereu agitate în care trăiesc majoritatea părinților. Pentru a vă atinge acest scop, va trebui să vă stabiliți foarte bine câteva priorități și să vă opuneți tiraniei nevoilor imediate. Nu fiți victima nevoilor imediate. Pe termen lung, multe dintre lucrurile care par presante pe moment vor fi complet lipsite de importanță. În schimb, ceea ce faceți împreună cu copiii dvs. va conta totdeauna.

Planificați-vă timpul acordat

În primii opt ani de viață ai copilului, este normal să vă faceți un orar îndeajuns de clar pentru că existența lui se centrează în special asupra vieții în jurul casei. Pe măsură ce crește și se implică în tot mai multe activități exterioare căminului, trebuie să faceți eforturi mai mari pentru a acorda timpul necesar familiei. Lucrurile nu se aranjează de la sine. Iată câteva idei în acest sens.

În primul rând, orele de masă sunt momente firești în jurul cărora se poate face un plan foarte precis. De-a lungul anilor, o oră fixă pentru cina familiei poate deveni una dintre cele mai importante experiențe, implicând o legătură strânsă între membrii acesteia. Cu toții am auzit despre familii în care există o cratiță cu mâncare din care fiecare își ia când ajunge acasă. Pentru cei care cunosc adevărata căldură și putere a unei cine la o oră fixă luată împreună cu întreaga familie ani de-a

rândul, povestea cealaltă pare de-a dreptul un haos. Părinții sunt singurii care pot fixa un program pentru familie și pot decide când un anume eveniment poate întrerupe orarul fixat. Unele familii reușesc să ia și micul dejun împreună. Și ați putea ca măcar o dată pe lună să luați și prânzul cu copiii.

În al doilea rând, gândiți-vă și la „escapadele" de seară. Burney și fiul său Jeff pleacă de acasă o dată la trei luni. De obicei, merg doar cam la o oră distanță și dorm în cortul lor, rămânând împreună vreme de o zi și jumătate neîntrerupt. Allyson iese la plimbare cu fetița ei de doisprezece ani, Brittany, două seri pe săptămână. În aceste seri, soțul ei și fiul lor spală vasele și stau „ca între bărbați", având timpul lor petrecut „ca între tată și fiu".

Acestea sunt doar două idei posibile. Nu uitați să vă planificați timpul pe care îl petreceți împreună și nu vă bazați doar pe hotărârile de moment. Sigur că puteți să vă schimbați planurile, dacă doriți; dar dacă nu vă faceți planuri, veți constata că nu veți ajunge să stați prea mult cu copiii dvs. Sigur că reușiți să strecurați în program alți oameni — de ce nu și pe copiii dvs.? Ei vor fi foarte recunoscători pentru faptul că prețuiți atât de mult timpul pe care li-l acordați, încât sunteți dispuși să renunțați la orice alte activități. Și pe lângă aceasta, o asemenea planificare mai presupune și să îi învățați pe copii cum să își programeze la rândul lor timpul.

Pregătirea timpului petrecut împreună cere mai mult decât simpla planificare a unei zile și a unei ore. Planificarea timpului petrecut împreună înseamnă și a vă pregăti pe dvs. înșivă. Dacă veniți acasă după o zi de muncă stresantă, trebuie mai întâi să vă destindeți, să aveți mintea limpede, să uitați de serviciu și apoi să vă concentrați asupra a ceea ce este acasă. Unii fac asta

ascultând caseta preferată în drum spre casă, în mașină. Câțiva prieteni de-ai noștri opresc mașina lângă casă și rămân acolo câteva minute ca să se roage. Încercați să aflați ce v-ar ajuta pe *dvs.* să vă simțiți relaxat și energic pentru a avea forța necesară pe care să o transmiteți copilului dvs.

Dacă nu vă puteți pregăti înainte să ajungeți acasă, ar mai fi o soluție, aceea ca partenerul de viață să vă acorde puțin timp liber înainte de a vă ocupa de copii. Uneori, e suficient să vă schimbați în niște haine mai comode, să vă deschideți o cutie de suc și să mergeți puțin până în curte, înainte de a vă reintegra în familie. Cu cât sunteți mai „aerisit", cu atât veți putea dărui mai mult familiei.

Când principalul limbaj de iubire al copilului se concretizează în timpul acordat lui

Dacă timpul acordat este principalul limbaj de iubire de care beneficiază copilul dvs., puteți fi siguri de un lucru: fără o cantitate suficientă de timp acordat și de atenție concentrată, copilul va avea parte de frământări pline de griji, deoarece va crede că părinții lui nu-l iubesc.

Alan era pompier și lucra patruzeci și opt de ore cu douăzeci și patru. În zilele „de lucru" rămânea la pompieri; când era liber, împreună cu un alt coleg pompier zugrăveau adesea case ca să mai câștige câțiva bani. Între timp, soția sa Helen lucra de noapte ca infirmieră și dormea ziua. Când amândoi lucrau de noapte, copiii lor, Jonathan, de opt ani, și Debra, de șase ani, rămâneau cu bunica lor.

Alan și Helen au început să se îngrijoreze, pentru că Jonathan era tot mai izolat. Helen chiar i-a spus unei

prietene: „Când încercăm să-l atragem într-o conversație, n-are nicio reacție. Când era mai mic era așa de vorbăreț.

Înainte să înceapă școala, eu stăteam acasă tot timpul și mergeam cu el în parc în fiecare după-amiază. Vorbea tot timpul și era atât de vioi. Acum, s-a schimbat complet și mă întreb ce s-a întâmplat. Alan n-a observat, pentru că n-a stat atât de mult cu Jonathan. Dar eu îmi dau seama că este o diferență enormă."

Prietena lui Helen, Rosie, tocmai citise *Cele cinci limbaje ale iubirii*[1] și și-a amintit că există un capitol referitor la limbajele iubirii raportate la copii. Rosie i-a dat lui Helen un exemplar și i-a sugerat că i-ar putea fi de folos în cazul lui Jonathan. Două săptămâni mai târziu, Helen i-a spus lui Rosie: „Am citit cartea și cred că acum am înțeles care este principalul limbaj de iubire al lui Jonathan. Privind retroactiv și amintindu-mi cât de mult se bucura de momentele petrecute împreună și cât de vorbăreț și încântat era, și apoi dându-mi seama că toate acestea s-au schimbat de când el a început școala și eu am început să muncesc, cred că în acești ultimi doi ani el pur și simplu a tânjit după iubire. Sigur că i-am satisfăcut nevoile fizice, dar nu și pe cele emoționale, sau cel puțin nu suficient."

Cele două prietene au discutat despre felul în care Helen ar putea petrece mai mult timp cu Jonathan, strecurându-l și pe el în programul ei. Cum perioadele de timp mai flexibile erau după-amiezele și serile devreme, ea își petrecea aceste momente în gospodărie, la cumpărături, uneori în oraș cu fetele și rar împreună cu Alan. De asemenea, îl supraveghea pe Jonathan la lecții. Helen a hotărât că dacă se va strădui, va reuși să

[1] Gary Chapman, Curtea Veche Publishing, 2008 (*n. r.*).

găsească câte o oră de două ori pe săptămână pentru a le petrece exclusiv cu Jonathan. „Aș putea să-l duc în parc, cum făceam pe vremuri. S-ar putea ca asta să ne trezească amintiri plăcute."

Trei săptămâni mai târziu, Helen i-a spus prietenei ei: „Să știi că sistemul funcționează. Am petrecut cu Jonathan câte o oră de două ori pe săptămână de când n-am mai discutat cu tine și constat deja o schimbare radicală în reacția lui față de mine. Când i-am pomenit mai întâi de mersul în parc, n-a fost prea încântat. Dar după ce am mers prima dată acolo, am văzut cum parcă ieșea la suprafață Jonathan cel de altădată. Ne-am hotărât să mergem în parc o dată pe săptămână, și încă o dată la înghețată. Jonathan a început să vorbească mai mult și reacționează din punct de vedere emoțional la timpul petrecut împreună."

„Apropo, i-am spus și lui Alan să citească această carte", a adăugat Helen. „Cred că trebuie să învățăm să ne vorbim în acest limbaj al iubirii. Știu că nu avem un limbaj comun al iubirii, pentru că nici el, nici eu nu ne adresăm celuilalt așa cum s-ar cuveni. S-ar putea ca și Alan să constate importanța faptului de a petrece mai mult timp cu Jonathan."

Ce spun copiii

Iată cum patru copii s-au exprimat cât se poate de clar în sensul că limbajul lor principal de iubire este timpul acordat.

Bethany, opt ani, are o sclipire în ochi mai tot timpul. „Știu că părinții mei mă iubesc pentru că fac tot felul de lucruri împreună cu mine. Uneori, și cu frățiorul meu, dar există și lucruri pe care părinții mei le fac

doar împreună cu mine." Când am întrebat-o ce anume, ea a răspuns: „Tăticul meu m-a dus săptămâna trecută la pescuit. Nu știu dacă îmi place în mod special pescuitul, dar îmi place să fiu cu tata. Am fost cu mama la grădina zoologică a doua zi după aniversarea mea. Cel mai mult mi-a plăcut la maimuțe. Ne-am uitat cum una dintre ele mânca o banană. A fost foarte amuzant."

Jeremy are doisprezece ani. „Știu că tatăl meu mă iubește pentru că petrece mult timp cu mine. Facem tot felul de lucruri împreună. A luat un abonament la toate meciurile de fotbal ale echipei Wake Forest și n-am ratat niciunul. Știu că și mama mă iubește, dar nu petrecem prea mult timp împreună, pentru că adesea nu se simte bine."

Frankie, zece ani, spune: „Mama mă iubește. Vine la meciurile mele de fotbal și după aceea mergem să mâncăm împreună în oraș. Nu știu dacă și tata mă iubește. El spune că da, dar ne-a părăsit. Nu-l mai văd deloc."

Mindy, șaisprezece ani, spune: „Cum îmi dau seama că părinții mă iubesc? Mai ales pentru că întotdeauna mă pot bizui pe ei. Pot discuta orice cu ei. Știu că sunt înțelegători și încearcă să mă ajute ca să iau hotărârile cele mai înțelepte. O să-mi fie dor de ei când o să plec la facultate peste câțiva ani, dar știu că oricând vor fi alături de mine, măcar cu gândul."

Pentru acești copii care își doresc cu ardoare să petreacă mai mult timp cu părinții lor, ca de altfel și pentru mulți alții, acest dar din partea părinților ce constă într-o atenție necondiționată este un element esențial pentru a-i face să se simtă iubiți. Atunci când vă petreceți timpul cu copiii dvs., practic, creați amintiri care

vor dura o viață întreagă. Probabil că vă doriți ca acești copii să se bucure de amintirile pe care le păstrează de pe vremea când erau împreună cu dvs. Ei vor păstra amintiri sănătoase, care le vor ridica moralul și astfel rezervoarele lor de iubire vor fi mereu pline. Ca părinți, puteți să le furnizați asemenea amintiri sănătoase, care îi vor încuraja întotdeauna, asigurându-le copiilor dvs. un anumit echilibru, stabilitate și fericire pentru tot restul vieții lor.

5

LIMBAJUL NR. 4 AL IUBIRII: DARURILE

Atunci când am întrebat-o pe Rachel, zece ani, cum de este atât de sigură că părinții ei o iubesc, ea ne-a spus: „Veniți în camera mea și am să vă arăt." Odată ajunși în camera ei, ne-a arătat un urs enorm. „Mi l-au cumpărat din California." După care a pus mâna pe un clovn de pluș foarte pufos și ne-a spus: „Pe ăsta mi l-au cumpărat când am intrat în clasa întâi. Iar maimuțica asta caraghioasă mi-au adus-o după ce au fost în călătorie în Hawaii, de aniversarea căsătoriei lor." Și a continuat drumul prin cameră, arătându-ne zeci de alte daruri pe care le primise de la părinții ei în ultimii ani. Fiecare avea un loc special, afișând astfel iubirea părinților ei.

Oferirea și primirea de daruri pot exprima cu putere iubirea fie pe moment, iar adesea fie chiar și ani de zile mai târziu. Chiar și cadourile cele mai neînsemnate devin simboluri ale iubirii, ele fiind o formă a unui limbaj de iubire. Și totuși, pentru ca părinții să poată realmente folosi acest limbaj al iubirii, cel de-al patrulea — darurile —, copilul trebuie să simtă că părinților săi chiar le pasă, că țin la el. Din acest motiv, celelalte limbaje de iubire trebuie folosite alături de cel al darurilor. Rezervorul de iubire al copilului trebuie păstrat plin pentru ca darurile să exprime o iubire din tot sufletul. Asta înseamnă că părinții vor folosi o combinație de

mângâieri fizice, cuvinte de încurajare, timp acordat și servicii pentru a păstra rezervorul de iubire plin.

Julie ne-a povestit despre felul în care limbajele iubirii au ajutat-o să-și înțeleagă mai bine cele două fiice — pe Mallory, de șase ani, și pe Meredith, de opt ani. „Soțul meu și cu mine mergem adesea în călătorii de afaceri, iar fetele rămân la bunica lor. Când suntem plecați, le cumpărăm câte ceva fetelor. Întotdeauna Meredith este mai încântată de cadouri decât Mallory, pomenind despre ele de cum ajungem acasă. Sare în sus de încântare când scoatem cadourile și nu mai contenește cu admirația atunci când le desfacem. După care găsește câte un anumit ungher în camera ei pentru fiecare obiect în parte și vrea să mergem să vedem exact unde l-a pus. Când prietenele ei vin în vizită, întotdeauna le arată cele mai recente daruri."

În schimb, Mallory este politicoasă și recunoscătoare pentru cadourile părinților ei, dar vrea să afle cât mai multe despre ce s-a întâmplat în timpul călătoriei. Mallory „vrea să audă fiecare amănunt din timpul voiajului", ne spune Julie. „Vorbește cu fiecare dintre noi în parte și apoi cu amândoi și pare că soarbe fiecare vorbuliță. Meredith, pe de altă parte, pune puține întrebări în legătură cu locul unde am fost și despre ce am văzut."

Atunci când cineva a întrebat-o pe Julie ce are de gând să facă de fapt cu aceste informații pe care le deține în legătură cu fetițele, ea a spus: „Ei bine, voi continua să le cumpăr cadouri fetelor, pentru că îmi face plăcere. Dar n-o să mă mai supăr când am să văd că Mallory nu este la fel de încântată ca Meredith. Inițial, asta mă necăjea, pentru că mă gândeam că Mallory nu știe să fie recunoscătoare. Acum am înțeles că pentru Mallory conversația înseamnă tot atât de mult, cât înseamnă pentru Meredith darurile. Și eu și soțul meu

ne străduim să stăm mai mult cu Mallory după ce ne întoarcem din călătorie, precum și în tot restul anului. Și am vrea să o învățăm pe Mallory limbajul darurilor, tot așa cum sperăm să o învățăm și pe Meredith limbajul timpului petrecut împreună."

Favoarea de a dărui

Oferirea și primirea darurilor ca exprimare a iubirii este un fenomen universal valabil. Cuvântul englezesc *gift* (dar) vine din grecescul *charis*, care înseamnă „favoare sau dar nemeritat". Ideea este că dacă darul este meritat, atunci este o formă de răsplată. Adevăratul dar nu înseamnă o răsplată pentru unele servicii acordate; ci mai degrabă exprimă iubirea pentru o anumită persoană, gestul fiind făcut de bunăvoie. În societatea noastră, nu toate darurile sunt atât de sincere. Mai ales în lumea afacerilor, majoritatea sunt o plată pentru anumite contracte încheiate cu o anumită companie sau o mită, în speranța că o anume persoană va mai face afaceri și pe viitor. Obiectul respectiv nu se oferă doar pentru plăcerea celui care îl primește, ci este mai mult o formă de recunoștință pentru contribuția financiară sau de stimulare a unei viitoare contribuții.

Aceeași distincție trebuie făcută și între darurile pe care părinții le fac copiilor. Atunci când un părinte îi oferă ceva în dar copilului care își face ordine în cameră, nu este vorba despre un dar propriu-zis, ci despre o răsplată pentru un serviciu făcut. Când un părinte îi promite o înghețată la cornet copilului cu condiția să se uite la televizor în următoarea jumătate de oră, înghețata nu mai este un dar, ci o mită, care are ca scop manipularea comportamentului copilului.

Chiar dacă acel copil probabil că nu cunoaște cuvintele *plată* sau *mită*, înțelege ideea.

Uneori, chiar părinții care au cele mai bune intenții atunci când oferă un dar pot transmite un mesaj confuz, dacă ignoră nevoia profundă a copilului de iubire. De fapt, un copil, care nu se simte iubit cu adevărat, poate cu ușurință interpreta greșit un dar, gândindu-se că oferirea sa presupune o condiționare. O mamă foarte stresată și care avea neînțelegeri cu fiul său îi cumpără acestuia o minge nouă de baseball. Ulterior, ea o găsește în toaletă.

„Jason, ce caută mingea acolo? Nu-ți place?"

„Scuze", a fost unicul răspuns al lui Jason.

A doua zi, a găsit mingea în coșul de gunoi. L-a întrebat din nou. El s-a uitat iar în pământ și i-a spus: „Scuze."

Ulterior, mama a învățat să se concentreze asupra rezervorului de iubire al lui Jason, mai ales înainte de culcare. Foarte curând a constatat o schimbare. După câteva săptămâni, i-a cumpărat o bâtă de baseball și de data aceasta el a îmbrățișat-o și i-a spus zâmbind: „Mulțumesc, mămico."

Jason este genul de copil ascultător, care are un rezervor de iubire gol. Acești copii rareori își manifestă suferința, ori nevoile în mod deschis, exprimându-se cel mai adesea indirect. Aruncarea sau ignorarea darurilor este un exemplu tipic în cazul acestor copii care au nevoie să li se umple rezervorul de iubire.

Profitați la maximum de capacitatea de a oferi

Favoarea de a dărui n-are prea mare legătură cu dimensiunea sau costul cadoului, ci doar cu iubirea.

Probabil că vă amintiți de vreun bunic care v-a povestit cum a primit o portocală și vreun obiect simplu de îmbrăcăminte la un Crăciun din perioada Crizei. În prezent, noi, părinții, nu ne mai gândim tot timpul la cadouri utile, acestea fiind doar lucruri pe care le furnizăm copiilor noștri. Și totuși, deseori le oferim și pe acestea din toată inima, ceea ce este în avantajul net al copiilor. Trebuie să acordăm atenția cuvenită și acestor daruri. Dacă nu oferim daruri ca expresie a iubirii, copiii s-ar putea să le perceapă ca „de la sine înțelese" și să nu detecteze iubirea ascunsă în ele.

Iată o sugestie pentru cum poate un dar oarecare să devină o formă de iubire. Împachetați frumos noile haine pentru școală și oferiți-le atunci când e toată lumea adunată la cină, de exemplu. Despachetarea unui cadou presupune o emoție puternică pentru copil și poate demonstra că fiecare dar, indiferent dacă este o necesitate sau un lux, este o expresie a iubirii dvs. Respectarea darurilor de tot felul îi va învăța totodată pe copii să reacționeze într-un anumit fel față de cei care le fac cadouri. Pentru că dacă le dăruiți frumos, vreți să fie primite frumos, indiferent dacă este un cadou mare sau mic.

Și un avertisment în cazul în care le oferiți copiilor jucării în dar. La magazinul de jucării trebuie să fiți cu adevărat înțelepți. Cum acolo este prezentată o gamă foarte largă, veți fi nevoiți să fiți extrem de selectivi. La televiziune se face reclamă la cele mai recente jucării și copilul o vede, creându-i-se astfel o dorință care nici nu exista cu un minut mai înainte și care poate dispărea până a doua zi. Dar între timp, mulți copii sunt absolut convinși că trebuie neapărat să primească și ei jucăria pe care au văzut-o pe ecran.

Nu lăsați companiile de publicitate să hotărască în numele dvs. ce să le cumpărați copiilor. Examinați atent jucăriile, întrebându-vă: „Oare ce mesaj comunică această jucărie copilului meu? Este oare un mesaj care îmi convine? Oare ce are de învățat copilul jucându-se cu asta? Efectul tinde să fie unul pozitiv sau negativ? Cât va rezista această jucărie? Cam care este durata sa de viață? Oare va trezi un interes limitat sau copilul va reveni mereu la ea? Este oare o jucărie pe care ne-o putem permite?" Nu cumpărați niciodată jucării inutile, mai ales dacă nu vi le puteți permite.

Nu toate jucăriile trebuie să aibă și o valoare educațională. Dar trebuie să servească unui scop pozitiv în viața copiilor dvs. Feriți-vă să cumpărați jucării de înaltă tehnologie, computerizate, care ar putea să vă expună copiii unor sisteme de valori cu totul străine față de cele ale familiei dvs. Ajunge cât văd la televizor, la vecini sau la colegii de școală.

Denaturarea oferirii de daruri

Fiți atenți. Uneori, este tentant să vă copleșiți copiii cu cadouri ca substitut pentru celelalte limbaje ale iubirii. Din multe motive, părinții recurg uneori la cadouri în loc să *fie* cu adevărat prezenți în viața copiilor lor. Pentru cei care au crescut în familii dezmembrate, un dar poate părea mai ușor de oferit decât o implicare sentimentală. Alții s-ar putea să nu aibă timpul necesar, experiența sau cunoștințele, adică să nu știe să le ofere copiilor lucrurile de care au nevoie de fapt. Ei își iubesc sincer copiii, însă par incapabili să le ofere siguranța emoțională necesară sau să-i facă să-și conștientizeze adevărata valoare.

În această societate veșnic grăbită și complicată, când adesea tații sunt mai tot timpul deja plecați de acasă când se trezesc copiii și când peste jumătate dintre mame muncesc în afara casei, există un enorm sentiment de vinovăție al părinților din pricina faptului că nu petrec suficient cu familia. Ca un înlocuitor al lipsei de implicare personală în viața copiilor, mulți părinți exagerează cu cumpărarea de daruri. Ei încearcă să folosească dăruirea ca un leac universal pentru stilul lor de viață scăpat de sub control.

Acest abuz de daruri este foarte des întâlnit atunci când copilul locuiește doar cu unul dintre părinți, în urma unei despărțiri sau a unui divorț. Părintele care nu a primit copilul în grijă este adesea tentat să-și copleșească progenitura cu daruri, probabil, și din pricina suferinței pe care a reprezentat-o despărțirea, ori dintr-un sentiment de vinovăție, pentru că și-a părăsit familia. Atunci când aceste daruri sunt exagerat de scumpe, prost alese sau folosite cu scopul de a arăta ce nu poate oferi părintele care îl are în grijă sunt de fapt o formă de mituire, o încercare de a cumpăra afecțiunea copilului. Poate fi și o modalitate subconștientă de răzbunare pe părintele care a câștigat custodia copilului.

Copiii care primesc asemenea daruri nerecomandate își dau seama la un moment dat la ce folosesc ele; dar până una-alta, ei învață că măcar unul dintre părinți socotește că darurile pot fi un înlocuitor al iubirii adevărate. Acest lucru îi poate face pe copii foarte materialiști și manipulatori, pentru că îi învață să se joace cu sentimentele oamenilor tocmai prin intermediul acestor cadouri folosite inadecvat. Acest tip de înlocuitor poate avea rezultate tragice în formarea caracterului copilului și mai ales a integrității sale.

Iată cazul lui Susan, care crește singură trei copii. Ea a divorțat de trei ani de Charles, care acum locuiește cu cea de-a doua soție a lui, având un stil de viață extrem de luxos. Susan și copiii abia se descurcă din punct de vedere financiar, iar aceștia de-abia așteaptă să meargă în vizită la tata. Lisa, Charly și Annie, în vârstă de cincisprezece, doisprezece și zece ani, își văd tatăl de două ori pe lună, în week-end. El îi duce în locuri foarte costisitoare, la schi sau la plimbare cu barca. Nu e de mirare că își doresc să meargă la el — pentru că acolo se distrează —, plângându-se tot mai tare că acasă se plictisesc. Adesea, se întorc cu cadouri extrem de generoase și sunt tot mai supărați pe Susan, mai ales în zilele imediat următoare vizitei la tatăl lor. Charles a reușit să stârnească copiii împotriva lui Susan, încercând să le câștige afecțiunea doar pentru el. El nu și-a dat seama că pe măsură ce vor crește, acești copii vor începe să îl disprețuiască pentru că a încercat să îi manipuleze astfel.

Din fericire, Susan a reușit să-l convingă pe Charles să meargă împreună la un consilier și să găsească unele căi mai sănătoase pentru a-și aborda copiii. Asta a însemnat inițial să uite de neînțelegerile de altădată și de supărări, pentru a putea să satisfacă împreună nevoile afective ale copiilor lor. În timpul întâlnirilor cu consilierul, amândoi au devenit adevărați experți în umplerea rezervoarelor de iubire ale copiilor. Când Charles a reușit să folosească toate cele cinci limbaje ale iubirii pentru a comunica mai bine cu copiii săi și a folosit darurile doar ca simplu limbaj de iubire și nu ca pe o posibilitate de manipulare, copiii au reacționat extraordinar. Chiar dacă nu întâlnești prea des persoane divorțate care să conlucreze atât de bine în interesul copiilor, tot mai mulți părinți încearcă să o facă.

Abuzul de daruri mai apare atunci când părinții, deși își exprimă iubirea în mai multe feluri, aleg totuși copleșirea cu cadouri, astfel încât camerele micuților ajung să arate ca niște magazine de jucării într-o veșnică dezordine. În exces, darurile își pierd unicitatea; copilul are mai multe jucării decât timp în care să se bucure de ele. În cele din urmă, niciun dar nu mai are niciun sens și copilul se atrofiază din punct de vedere emoțional, nemaiavând nicio reacție la cadouri. Jucăriile ajung să fie o povară pentru el, pentru că părinții se așteaptă ca acestea să fie ținute într-o oarecare ordine.

A dărui prea multe e ca atunci când ai lua copilul, l-ai duce la un magazin de jucării și i-ai spune: „Tot ce e aici îți aparține." La început, copilul va fi entuziasmat, dar după ce va alerga în toate direcțiile, în final, nu se va mai juca cu nimic. Jucăriile potrivite trebuie să-l ajute pe copil să învețe cum să-și concentreze atenția și să se bucure de ele. Pentru ca acest lucru să se întâmple, părinții și bunicii ar trebui să dăruiască ceva mai puțin, și nu mai mult, alegând cu atenție darurile, care să aibă un scop sau o utilitate, și nu neapărat să impresioneze.

Dăruirea de cadouri interesante

Atunci când le dăruiți ceva copiilor, trebuie să fiți călăuziți de anumite principii. Darurile trebuie să fie o expresie sinceră a iubirii. Dacă sunt doar plăți pentru unele servicii făcute sau o mită, nu trebuie să le mai numiți daruri, ci să le percepeți ca atare, explicându-le și copiilor asta. Astfel, cadourile adevărate alese spre binele copiilor și ca expresie a iubirii vor fi apreciate ca atare.

În afară de cele de Crăciun sau de aniversări, majoritatea darurilor ar trebui alese împreună cu copiii. Acest

lucru este valabil mai ales pe măsură ce copilul crește și are propriile lui gusturi în legătură cu hainele, încălțările, genții etc. Copiii își doresc și jucării inutile și când nu le puteți da tot ceea ce vor, este mai bine să vă gândiți și la ce preferă. Asta înseamnă însă să vă dați seama dacă dorința este una de moment sau una de durată, una sănătoasă sau una nesănătoasă, dacă jucăria va avea un efect pozitiv sau negativ. De câte ori aveți ocazia, este mai înțelept să alegeți un dar pe care copilul să și-l dorească sincer.

Și nu uitați: nu toate darurile se cumpără de la magazin. Puteți oferi lucruri speciale de pe drum sau de lângă parcare. Flori de câmp, pietricele neobișnuite — multe lucruri pot deveni daruri atunci când sunt frumos împachetate sau oferite cu imaginație. De asemenea, darurile pot fi făcute și din diverse lucruri din casă. Copiii mici nu știu ce înseamnă banii și nici dacă un dar este făcut sau cumpărat, acest lucru necontând pentru ei. Dacă un cadou le stimulează imaginația, el poate fi mai interesant și poate crea o mai mare apropiere plină de iubire între părinți și copii.

Inelul lui Amy

Mai devreme, spuneam că unii copii care nu reacționează cu prea mare entuziasm atunci când primesc daruri pot să le aprecieze ulterior. Ted a aflat asta ani de zile după ce fiica sa îi refuzase un cadou. Aflat în călătorie în străinătate, Ted i-a cumpărat fetiței sale de doisprezece ani, Amy, un inel și i l-a dăruit la întoarcerea acasă. Ea nu a manifestat un prea mare interes și l-a băgat într-un sertar.

Ted a fost dezamăgit, dar în cele din urmă a uitat de inel. La adolescență, Amy și-a necăjit foarte tare părinții, pentru că s-a comportat îngrozitor, în asemenea măsură, încât Ted era de-a dreptul disperat în privința viitorului ei. Chiar atunci când ea și-a revenit în mod uimitor ca atitudine și comportament, tatălui său tot nu-i venea să creadă că totul este în regulă. Punea la îndoială sinceritatea ei și astfel nu se puteau face progrese din nicio parte, adică nu se putea ajunge la acea relație mai apropiată, după care atâta tânjeau amândoi.

Într-o zi, Ted a observat că Amy purta inelul pe care i-l dăruise demult, înainte să înceapă toate aceste probleme. I-au dat lacrimile și și-a dat seama că fiica sa încerca să-i spună că a reușit să-și recapete controlul asupra existenței ei și acum se putea avea încredere în ea.

Atunci când Ted a întrebat-o pe Amy dacă asta vrea să spună de fapt, ea a recunoscut că da — că își dorea ca el să aibă din nou încredere în ea, pentru că se schimbase radical. Cei doi au plâns împreună. Amy a continuat să se descurce foarte bine.

Această întâmplare arată cât de important poate fi din punct de vedere simbolic un dar. Poate că Amy n-ar fi ajuns niciodată să aibă asemenea probleme dramatice dacă părinții săi ar fi reușit să îi umple rezervorul de iubire. Pentru ca ea să fie în stare să primească sau să aprecieze cum se cuvine atât darul, cât și gestul de a dărui, mai întâi era necesar să-i fie satisfăcute nevoile sentimentale.

Atunci când principalul limbaj de iubire al copilului sunt darurile

Majoritatea copiilor reacționează pozitiv la daruri, dar pentru unii ele reprezintă principalul limbaj de iubire.

Ați putea fi înclinați să credeți că acest lucru este valabil pentru toți copiii, judecând după felul în care cer veșnic tot felul de lucruri. Este adevărat că toți copiii — și adulții — își doresc să aibă tot mai mult. Dar cei al căror limbaj de iubire sunt darurile vor reacționa diferit atunci când vor primi un cadou.

Copiii al căror principal limbaj de iubire sunt darurile vor ști întotdeauna să le primească. Își vor dori ca ele să fie frumos împachetate sau măcar să fie oferite cu originalitate. Și asta face parte din exprimarea iubirii. Se vor uita la hârtie, vor discuta despre fundă — eventual —, adesea se vor entuziasma, scoțând tot felul de sunete în timp ce vor deschide cadoul. Va părea că într-adevăr pentru ei contează — și chiar contează. Ei se simt deosebiți atunci când deschid un cadou și își doresc să li se acorde atenție necondiționată în acele clipe. Nu uitați, pentru ei aceasta este vocea cea mai puternică a iubirii. Ei consideră cadoul o răsfrângere a iubirii dvs. și doresc să împărtășiți cu ei acest moment. După ce au deschis darul, vă vor sări de gât sau vă vor mulțumi cu mult entuziasm.

Acești copii vor găsi în camera lor un locșor special unde să pună darul cel nou, pentru a se mândri cu el. Le vor povesti prietenilor și vi-l vor arăta cât se poate de des, în zilele imediat următoare. Vă vor spune cât de mult le-a plăcut. Darul ocupă un loc special în sufletul lor, pentru că este de fapt o exprimare a iubirii dvs. Atunci când îl văd, își amintesc că sunt iubiți. Nu contează dacă darul a fost făcut, găsit sau cumpărat; indiferent dacă este vorba de ceva ce și-au dorit sau nu, contează doar că v-ați gândit la ei.

Ce spun copiii

Comentariile care urmează dezvăluie faptul că pentru copii darurile sunt limbajul ideal de comunicare a iubirii.

Frankie, cinci ani, vorbea cu bunica lui după cea de-a doua zi de grădiniță. „Educatoarea mea mă iubește, buni. Uite ce mi-a dat." Și i-a arătat o riglă albastră strălucitoare, cu niște cifre mari pictate pe ea — aceasta părându-i-se o dovadă a iubirii educatoarei.

Lisa, șase ani, ne-a întrebat: „L-ați întâlnit vreodată pe omul care ne iubește? E chiar acolo", ne-a spus ea, arătând spre un domn mai în vârstă. „El le dă tuturor copiilor gumă de mestecat." Pentru Lisa el era omul care iubește copiii pentru că le oferea daruri.

Michelle, cincisprezece ani, a fost întrebată cum își dă seama că părinții o iubesc. Fără nicio urmă de ezitare, ea ne-a arătat fusta, bluza și pantofii. Apoi ne-a spus: „Tot ce am este de la ei. După părerea mea, asta înseamnă iubire. Nu mi-au dat doar lucrurile esențiale, ci mult mai mult decât aveam nevoie. De fapt, împrumut o parte dintre lucruri și prietenelor mele, ale căror părinți nu-și pot permite să cumpere așa ceva."

Chris, optsprezece ani, urma să plece la colegiu în următoarele săptămâni. Când a fost întrebat cât de tare este el iubit de părinți, dacă ar fi să le dea note de la unu la zece, el a răspuns imediat: „De nota zece." De ce? „Vedeți mașina asta?", a întrebat el arătând spre o Honda roșie. „Mi-au dăruit-o părinții mei. N-o meritam de fapt, pentru că nu m-am străduit suficient la liceu, dar mi-au dat-o spunându-mi că vor ca eu să știu că sunt mândri de mine. Această mașină este o expresie a iubirii lor. Tot ce trebuie să fac este să-mi asum răspunderea de a schimba uleiul și de a o întreține.

Părinții mei au fost întotdeauna așa. Mi-au dat tot ce îmi doream și tot ce aveam nevoie — toate echipamentele sportive de la liceu, hainele, tot. Sunt cei mai generoși oameni pe care îi cunosc. Am încercat să nu profit de generozitatea lor, dar sunt convins că mă iubesc. Acum, că plec la facultate, îmi dau seama că o să-mi fie tare dor de ei."

Pentru un asemenea copil, darurile sunt mai mult decât simple obiecte. Ele sunt o expresie tangibilă a iubirii, care grăiește profund. De aceea, este foarte traumatizant dacă aceste cadouri se strică sau se rătăcesc. Dacă părintele care le-a dăruit le mută, le strică sau, într-un moment de furie, spune: „Îmi pare rău că ți-am dat asta", copilul poate fi distrus din punct de vedere emoțional. Înseamnă că limbajul principal de iubire a fost rostit pe un ton negativ și copilul va suferi foarte tare.

Acestor copii trebuie să li se mențină mereu plin rezervorul de iubire — altfel, nu se vor putea dezvolta așa cum se cuvine. Nu uitați, copiii dvs. s-ar putea să nu-și dea seama cât de mult le oferiți, chiar dacă veți continua să le umpleți rezervorul de iubire. Dar pe măsură ce cresc, s-ar putea să mai reflecteze și să înțeleagă că iubirea și prezența dvs. a fost de fapt cel mai frumos dar dintre toate.

6

LIMBAJUL NR. 5 AL IUBIRII: SERVICIILE

Jeremy tocmai începuse prima slujbă cu normă întreagă și intenționa să se căsătorească vara următoare. Își amintea însă din copilărie: „Cred că lucrul care m-a făcut să mă simt foarte iubit a fost felul în care părinții mei s-au străduit într-atâta să mă ajute în toate direcțiile. Îmi amintesc de toate mesele pe care le-a pregătit mama, deși avea și ea o slujbă, și de câte ori m-a ajutat tata să îmi repar vechea camionetă, pe care o cumpăraserăm împreună când aveam șaisprezece ani." Băiatul de douăzeci și patru de ani continua să-și amintească: „Au făcut atât lucruri mărunte, cât și lucruri importante ca să mă ajute mereu. Acum îmi dau seama mai mult ca atunci, dar chiar și atunci știam că se străduiesc din greu să mă ajute și întotdeauna le-am fost recunoscător. Sper să pot și eu cândva să fac același lucru pentru copiii mei."

Unii oameni au ca principal limbaj de iubire serviciile. Chiar dacă nu e cazul copilului dvs., trebuie să știți că a fi părinte înseamnă să ai vocație de persoană dispusă să facă diverse servicii. În ziua în care veți afla că veți fi părinte, practic vă înrolați într-un serviciu cu normă întreagă. Contractul este pe minimum optsprezece ani, prin asta înțelegându-se că trebuie să fiți înțelegători și că trebuie să rămâneți „rezervă activă" încă vreo câțiva ani și după aceea.

Ca părinte ce trebuie să servească interesele copilului, probabil că ați mai descoperit ceva în legătură cu acest limbaj al iubirii: serviciile solicită din punct de vedere fizic și emoțional. De aceea, noi, părinții, trebuie să fim foarte atenți cu sănătatea noastră fizică și emoțională. Pentru sănătatea fizică, avem nevoie de un somn echilibrat, dar și de o hrană sănătoasă, precum și de exerciții fizice. Pentru sănătatea emoțională, este necesară îngăduința și o relație de sprijin reciproc în căsnicie, acestea fiind de o importanță capitală.

În serviciul cui vă aflați?

Atunci când ne referim la servicii, trebuie să ne întrebăm: „În serviciul cui mă aflu?" Nu e vorba doar de copii. Ca partener în căsnicie, trebuie să ne ajutăm jumătatea, să facem lucruri care să-l încânte pe celălalt, pentru a ne exprima astfel iubirea. Sigur că vă doriți să mențineți plin rezervorul de iubire al partenerului și prin aceste servicii. Deoarece copiii au nevoie de o mamă și un tată care să le fie un model de viață echilibrat, faptul că vă găsiți timp și pentru relația matrimonială joacă un rol esențial în a reuși să fiți părinți buni.

Desigur că părinți fiind, vă serviți copiii, dar principala motivație nu este neapărat aceea de a-i mulțumi. Scopul de bază este să faceți ce e mai bine pentru ei. Ce anume i-ar încânta cel mai mult pe copii în momentul respectiv nu este neapărat cea mai bună cale de exprimare a iubirii dvs. Puneți-i copilului trei batoane de ciocolată în pachețelul cu gustarea pentru școală și o să fie superîncântat, dar asta nu înseamnă că i-ați făcut un bine. Atunci când vă serviți copiii principala motivație trebuie să fie binele lor, adică umplerea rezervorului lor

de iubire. Pentru a satisface această nevoie de iubire, trebuie ca serviciile pe care le aduceți să fie în strânsă legătură cu limbajele de iubire.

Atenție în acest moment în care explorăm acest ultim limbaj al iubirii: nu transformați serviciile într-o modalitate de a vă manevra copiii. Asta e ușor, pentru că atunci când sunt mici, copiii își doresc daruri și servicii mai mult decât orice altceva pe lume. Dar, dacă noi, părinții, cedăm la dorințele lor sau la cerințele lor de a primi mereu tot mai multe daruri și mai multe servicii, copiii vor rămâne mereu copilărești și egocentrici, devenind egoiști. Totuși, aceste precauții nu trebuie să îi determine pe părinți să nu mai folosească limbajul serviciilor și al darurilor atunci când este cazul.

Serviciile pot deveni un model pentru felul în care copilul dvs. va face servicii și își va asuma răspunderi. S-ar putea să vă întrebați cum își mai dezvoltă copiii independența și capacitățile personale dacă îi serviți astfel. Atunci când vă exprimați iubirea față de copii prin servicii, făcând lucruri pe care probabil nu le-ar putea face singuri, de fapt le furnizați un model. Acest lucru îi va ajuta să nu se mai concentreze asupra propriei persoane și la rândul lor să ajute pe alții. Acesta este scopul nostru principal ca părinți. (Vezi și subcapitolul „Scopul final al serviciilor".)

Servicii în funcție de vârstă

Copiii cu rezervoarele de iubire pline sunt mai tentați să aleagă un model de a face servicii afectuos decât cei care sunt nesiguri de iubirea părinților lor. Aceste servicii trebuie aduse în funcție de vârstă. Trebuie să faceți pentru copiii dvs. ceea ce ei nu pot face. Sigur că

la șase ani nu le mai dați să mănânce cu linguriță. Pentru copilul de patru ani, să-i faceți patul este un serviciu. La opt ani, și-l poate face și singur. Copiii nu trebuie să aștepte să ajungă la facultate pentru a învăța cum funcționează o mașină de spălat și un aspirator — acolo nu se țin cursuri pentru aceste lucruri! Dacă părinții sunt prea ocupați pentru a-și învăța copiii să-și spele rufele sau sunt prea perfecționiști ca să-i lase s-o facă, înseamnă că nu-i iubesc pe acești copii, ci îi dezavantajează.

Astfel, serviciile sunt în fapt un pas intermediar. Ne servim copiii, dar atunci când sunt pregătiți, îi învățăm cum să se servească singuri și cum să-i servească și pe alții. Sigur că acesta nu este un proces întotdeauna convenabil sau rapid. Durează mai mult să înveți un copil să pregătească singur masa decât să o pregătiți chiar dvs. Dacă unicul obiectiv este să pui ceva pe masă, n-ai decât să pregătești totul. Dar, dacă obiectivul este să-ți iubești copiii — dorind să faci totul spre binele lor —, atunci vei încerca să-i înveți să gătească. Dar tot timpul ceea ce îi motivează cel mai bine pe copii este să vadă că acționați sincer din iubire față de familia pe care o serviți de atâția ani.

Nu uitați, de asemenea, că unele servicii pe care le faceți copiilor provin dintr-un talent special al dvs., talent pe care ei s-ar putea să nu-l dobândească vreodată. Fiecare avem aptitudinile noastre, și într-o familie ne putem servi reciproc, fiecare folosindu-și capacitățile personale. Ca părinți, trebuie să fim atenți să nu ne obligăm copiii să fie niște dubluri ale noastre sau, și mai rău, să le alimentăm visuri pe care noi nu ni le-am realizat niciodată. E mai bine să încercăm să-i ajutăm să-și dezvolte propriile capacități, urmându-și interesele

personale, devenind cei mai buni prin folosirea harurilor pe care Dumnezeu le-a dat fiecăruia.

Spune drept

Unii părinți, dorindu-și ca și copiii lor să-și dezvolte anumite aptitudini și independența, se bazează prea mult pe faptul că aceștia ar putea să se descurce singuri în orice situație. Acesta a fost și cazul lui Will și al lui Kathy din Colorado. Ei erau încarnarea unui spirit de independență totală și se sprijineau doar pe propria lor persoană; prin urmare, voiau să-și educe cei doi băieți în propriul lor stil de viață. Păreau că tocmai coborâseră dintr-o diligență undeva în Vestul sălbatic, pe care îl reprezentau până în vârful unghiilor.

După ce Will și Kathy au participat la seminarul meu despre căsnicie (cel al lui Gary) și au aflat despre cele cinci limbaje ale iubirii, au ajuns la concluzia că serviciile nu pot fi o formă de limbaj al iubirii. Will chiar mi-a spus: „Nu cred că părinții ar trebui să facă diverse lucruri pentru copiii lor, mai ales atunci când aceștia le-ar putea face singuri. Cum am mai putea să-i învățăm să fie independenți dacă îi ajutăm mereu? Trebuie să învețe pe pielea lor."

„Băieții își pregătesc singuri mâncarea?"

„Asta e treaba mea. Dar ei fac toate celelalte", mi-a spus Kathy.

„În schimb, ei gătesc atunci când pleacă cu rulota și fac o treabă minunată", a adăugat Will. Categoric, cei doi erau foarte mândri de băieții lor.

„Atunci când ați aflat care sunt limbajele iubirii, v-ați dat seama care ar fi principalul limbaj în cazul băieților voștri?"

„Habar n-am", a spus Will. „Credeți că băieții voștri se simt realmente iubiți?"

„Cred că da. Așa ar trebui."

„Aveți curajul să-i întrebați?", am testat eu situația.

„Ce vreți să spuneți?"

„Adică să discutați între patru ochi și să le ziceți cam așa: «Fiule, aș vrea să-ți pun o întrebare pe care nu ți-am mai pus-o, dar care este importantă pentru mine. Crezi că te iubesc? Spune drept. Sincer, vreau să aflu ce simți.»"

Will a tăcut ceva vreme, după care a zis: „Ar fi cam greu. Nu știu dacă e necesar."

„Nu este necesar", i-am replicat eu. „Dar dacă nu-i întrebi, nu vei afla niciodată care este limbajul lor de iubire."

Will s-a dus acasă, unde încă îi mai sunau în cap vorbele mele: „Dacă nu-i întrebi, nu vei afla niciodată." Așa încât a început cu băiatul cel mic, Buck, când se afla în spatele hambarului și rămăseseră singuri. I-a pus întrebarea pe care i-am sugerat-o și Buck i-a răspuns:

„Desigur, tăticule. Știu că mă iubești. Stai mult cu mine, când mergi în oraș mă iei și pe mine, când mergem cu rulota, îți faci timp să stăm de vorbă. Întotdeauna mi s-a părut grozav că poți petrece atâta timp cu mine, deși ești atât de ocupat." Când Will a simțit că se înăbușă, Buck l-a întrebat: „S-a întâmplat ceva? Nu o să mori sau ceva în genul ăsta, nu?"

„Nu, domn'e, nu mor. Voiam doar să mă asigur că știi că te iubesc."

Aceasta a fost o experiență emoțională atât de puternică, încât lui Will i-a trebuit o săptămână ca să-și adune curajul să vorbească și cu băiatul lui de șaptesprezece ani, Jake. Într-o seară, când au rămas singuri, după cină, s-a întors spre fiul lui și i-a spus: „Jake, vreau să-ți pun

o întrebare pe care nu ți-am pus-o niciodată, dar care este foarte importantă pentru mine. S-ar putea să-ți vină greu, dar vreau să-mi spui drept, pentru că trebuie să știu exact ce simți. Simți că te iubesc?"

După o lungă tăcere, Jake a spus: „Nu știu exact cum să mă exprim, tată. Cred că mă iubești uneori, deși n-o simt în mod special. Alteori, chiar am impresia că nu mă iubești deloc."

„Când anume, fiule?"

„Când aș avea nevoie de tine și nu mă ajuți. Ca atunci când a izbucnit focul și ți-am trimis vorbă prin Buck că am nevoie de tine. El s-a întors și mi-a spus că i-ai zis că știi tu că mă descurc și singur. Ne-am descurcat și eu și Buck, dar mă întreb și acum de ce n-ai venit. Mi-am tot spus că probabil ai încercat să mă faci să devin independent. Dar eu continui să simt că nu mă iubești.

Sau atunci când aveam zece ani și nu mă descurcam deloc cu matematica și te-am rugat să mă ajuți", a continuat Jake. „Mi-ai spus că pot și singur, că sunt deștept. Știu sigur că te-ai fi descurcat să mă ajuți și că mi-ar fi fost de folos, dacă mi-ai fi explicat puțin. M-am simțit abandonat. Sau atunci când s-a împotmolit căruța și te-am rugat să mă ajuți. Mi-ai zis că așa cum am împotmolit-o trebuie să găsesc și o soluție să ies din impas. Știam că am să reușesc până la urmă, dar aș fi vrut să mă ajuți tu.

Și apoi au mai fost și alte momente când am simțit că nu-ți pasă. Cum spuneam, știu că mă iubești, dar nu simt asta întotdeauna."

A fost de ajuns ca să-l umfle plânsul chiar și pe cowboy-ul nostru. „Jake, îmi pare rău", a spus Will. „Nu știam ce e în sufletul tău. Ar fi trebuit să te întreb mai demult. Voiam să fii independent și să te bizui pe puterile tale — așa cum ai și reușit, de altfel. Sunt mândru

de tine, dar vreau să știi că te iubesc. Când vei mai avea nevoie de ajutorul meu, ți-l voi da negreșit. Sper că-mi mai acorzi o șansă." Cei doi s-au îmbrățișat în bucătăria aceea în care nu se auzea niciun zgomot.

Will a avut ocazia cam șapte luni mai târziu, când o căruță a rămas împotmolită în pârâu. Băieții s-au străduit mai bine de două ore și nu au reușit nimic. În sfârșit, Jake l-a trimis pe Buck după tatăl lor. Lui Buck nu i-a venit să creadă că reacția tatălui a fost imediată; a încălecat și s-a întors repede cu Buck l-a pârâu. După ce a scos căruța, lui Buck i s-a părut ciudat că tatăl lor l-a îmbrățișat pe Jake și că Jake i-a spus: „Mulțumesc, bătrâne. Îți sunt recunoscător." Această vindecare începută în bucătărie avea să se încheie la pârâu. Un aspru fermier a învățat o lecție plină de tandrețe.

Servicii pline de iubire

Cum serviciile aduse unui copil sunt constante atâția ani și au loc în cadrul sau în jurul altor obligații, părinții pot uita că aceste gesturi zilnice și monotone pe care le fac sunt de fapt o expresie cu efecte pe termen lung a iubirii. Uneori, se simt mai curând niște sclavi decât niște slujitori iubitori, puși la muncă de partenerul de viață, de copii sau de alte persoane. Totuși, dacă adoptă această din urmă atitudine, ei o vor comunica la nivel emoțional copilului care va simți că primește puțină iubire prin intermediul acestor servicii.

Serviciile pline de iubire nu sunt o formă de sclavie, așa cum se tem unii. Sclavia este ceva impus din exterior, și deci totul e făcut fără tragere de inimă. Serviciile pline de iubire au o motivație interioară, și anume de a oferi din energia personală și altora. Serviciile pline de

iubire sunt un dar, nu o necesitate, și se fac de bunăvoie, nu din obligație. Atunci când părinții își servesc copiii cu resentimente și fără chef, chiar dacă nevoile fizice ale acestora sunt satisfăcute, dezvoltarea lor emoțională va avea mult de suferit.

Cum serviciile sunt zilnice, chiar și cei mai buni părinți trebuie să se mai oprească din când în când și să verifice dacă lucrurile pe care le fac sunt percepute ca o formă de iubire.

Scopul final al serviciilor

Scopul final al serviciilor făcute copiilor este de a-i ajuta să devină adulți maturi, capabili să ofere iubire altora prin intermediul serviciilor. Asta nu înseamnă doar să îi ajute și să îi îngrijească pe cei dragi, ci inclusiv să-i servească pe cei care nu sunt în niciun fel capabili să răsplătească în vreun fel bunătatea lor. Atunci când copiii cresc având în fața ochilor exemplul unor părinți care își servesc familia *și* pe cei din afara zidurilor casei, vor învăța la rândul lor să îi ajute pe alții.

Biblia sugerează faptul că serviciile care implică sacrificii sunt o modalitate de a-l mulțumi pe Dumnezeu. Atunci când Isus s-a așezat la masa unui important reprezentant religios, i-a spus celui ce l-a poftit:

> „Când faci prânz sau cină, nu chema pe prietenii tăi, nici pe frații tăi, nici pe rudele tale, nici pe vecinii bogați, ca nu cumva să te cheme și ei la rândul lor, pe tine și să-ți fie ca răsplată. Ci, când faci un ospăț, cheamă pe săraci, pe șchiopi, pe orbi, și fericit vei fi că nu pot să-ți răsplătească"...[1]

[1] *Luca* 14:12–15.

Ce cuvinte pline de profunzime! Asta dorim și noi pentru copiii noștri — să fie în stare să facă servicii cu compasiune și iubire adevărată. Numai că ei sunt încă neformați, imaturi. Din fire, sunt egocentrici și nu ne putem aștepta să-i servească pe ceilalți fără nicio motivație egoistă. Ei vor să fie răsplătiți pentru buna lor purtare. Va dura multă vreme până să fie în stare să ofere iubirea prin aceste gesturi simple, altruiste.

Modele de urmat

Cum putem să ne îndreptăm spre acest scop final? Mai întâi, trebuie să ne asigurăm că într-adevăr copiii noștri se simt realmente iubiți și îngrijiți. Trebuie să le menținem rezervoarele de iubire pline. De asemenea, noi suntem modele pentru ei. Prin puterea exemplului, ei trăiesc prima experiență a gesturilor pline de afecțiune, reprezentate de servicii. Pe măsură ce cresc și sunt în stare să-și manifeste recunoștința, putem trece de la porunci la simple rugăminți. La rugăminți, și nu la ordine date pe un ton nepotrivit. Copiii nu se simt în largul lor atunci când trebuie să-și exprime recunoștința, mai ales când li se poruncește să facă asta. Aceasta este diferența dintre „Spune-i mulțumesc tatei" și „Nu vrei să-i mulțumești tatei?" Este mai liniștitor să adresezi rugăminți, ele calmând mânia și ajutându-ne să fim mai pozitivi și mai amabili.

Pe măsură ce copiii se maturizează, observă tot mai mult ce se face pentru ei și sunt conștienți și de ceea ce s-a făcut în trecut. Sigur că nu-și mai amintesc cum li s-au schimbat scutecele și cum au fost alăptați. Dar văd alți părinți că procedează astfel cu sugarii lor și-și dau seama că s-au bucurat de aceleași privilegii. Fiind siguri

că sunt iubiți cu adevărat, devin capabili să aprecieze altfel mâncarea atunci când ea este pregătită și servită la masă. Vor conștientiza mai bine poveștile spuse înainte de culcare, jocurile cu părinții sau cum aceștia i-au învățat să meargă pe bicicletă, cum i-au ajutat la lecții, cum i-au îngrijit când au fost bolnavi, cum i-au alinat când au trăit diverse suferințe, cum i-au dus în locuri minunate și le-au cumpărat tot felul de cadouri și i-au răsfățat.

În final, acești copii vor observa că părinții lor fac diverse lucruri și pentru alții. Vor învăța cum să aibă grijă de o persoană bolnavă sau cum să dea bani de pomană celor nevoiași. Vor dori să participe la proiecte ce au ca scop ajutorarea altora, mai ales atunci când este vorba de unele mai pline de neprevăzut, care să-i scoată din rutina vieții de zi cu zi din familie. Nu trebuie să meargă prea departe pentru a-i găsi pe alții mai nevoiași. În majoritatea orașelor, indiferent cât de mici sau de mari ar fi, există oameni săraci. Familia dvs., singură sau împreună cu altele, ori cu câteva de la biserică, poate să-și ia câte o zi liberă sau câte o săptămână în care să-și ofere serviciile unei misiuni creștine, unei tabere pentru copiii mai puțin privilegiați, pentru o supă a săracilor sau un cămin de bătrâni. Atunci când părinții și copiii lor lucrează cot la cot oferind asemenea servicii, activitatea lor devine o lecție foarte importantă, din care vor învăța ce înseamnă bucuria de a-i ajuta pe alții.

Și, evident, mai există și acele servicii mai exotice, eventual peste mări și țări, lucrând în organizații private sau pur și simplu muncind acolo. Într-un an am plecat voluntar ca doctor la o misiune creștină în Bolivia, Wycliffe Bible Translators. Întreaga familie Campbell a venit și m-a ajutat. Îmi amintesc că am tratat un băiețel de trei ani, un mic indian care își rupsese rău piciorul și fusese adus la noi la clinică. Șase săptămâni a trebuit să stea nemișcat. Mulți copii din cadrul misiunii creștine i-au făcut tot felul de servicii băiețelului. Am fost foarte impresionat la Crăciun, când Carey a noastră, care avea pe atunci opt ani, i-a dat surorii băiețelului cel mai de preț dar al ei de la Moș Crăciun, o păpușă nouă.

Schimbarea comportamentului copilului dumneavoastră

Serviciile în cadrul societății sau al unei misiuni este de fapt o dorință pornită din suflet de a-i ajuta pe ceilalți prin gesturi de zi cu zi. Și totuși, mulți părinți pot să scape hățurile și să îi împiedice practic pe copiii lor să fie în stare să devină altruiști. Trebuie să fim foarte atenți ca aceste servicii să nu fie o manifestare a unei iubiri condiționate. Atunci când părinții se dedică mai mult copiilor lor doar când sunt mulțumiți de comportamentul acestora, asemenea servicii sunt condiționate. Copiii noștri vor învăța că oamenii trebuie ajutați doar dacă acest lucru le aduce foloase.

Mulți părinți vor să schimbe comportamentul copilului lor. Psihologii spun că principala cale de schimbare trece prin modificarea comportamentului — un mod de a trata oamenii răsplătindu-i sau pedepsindu-i prin încurajare sau descurajare. Este mai puțin cazul atunci când este vorba despre copii, cum se întâmplă, de exemplu, cu problemele repetitive, față de care copiii n-au nicio intenție de schimbare. Modificările de comportament nu trebuie să aibă nicio legătură cu serviciile pentru alți oameni. Aceasta ar fi o formă de manipulare. În schimb, serviciile noastre trebuie făcute în mod

altruist și cu dragoste. De-a lungul timpului, asemenea motivații ar putea schimba comportamentul copilului.

„Și eu cu ce mă aleg?" este atitudinea predominantă a societății noastre. Și totuși, este exact contrariul a ceea ce înseamnă un limbaj de iubire atunci când acesta se bazează pe servicii (contravenind totodată și spiritului creștin). Cum modificarea comportamentală atinsese apogeul în anii '70, mulți părinți care în prezent cresc propriii lor copii au fost afectați de asta. S-ar putea ca și dvs. să faceți parte dintre copiii crescuți în acest tipar de gândire. Acum ați vrea ca și copiii dvs. să devină niște persoane integre. Vreți să fie buni și generoși cu ceilalți, mai ales cu cei mai năpăstuiți, fără să aștepte ceva în schimb. Și probabil că vă îndoiți că așa ceva ar fi posibil în această societate materialistă și hrăpăreață.

Sigur că este posibil, dar depinde foarte mult de dvs. Copiii trebuie să constate că aveți acele trăsături pe care ați dori să li le dezvoltați. Serviciile pe care le faceți trebuie să facă parte și din viața lor și să fie implicați în situațiile în care vă îngrijiți de alții. Îi puteți învăța să se preocupe de ceilalți prin puterea exemplului.

Exemplul ospitalității

Una dintre cele mai bune căi de a face asta este aceea de a vă manifesta ospitalitatea. Ospitalitatea familială este o mare comoară, pentru că în acest tip de servicii oamenii ajung realmente să se cunoască unii pe alții și să pună bazele unor prietenii solide. Atunci când aveți o casă deschisă, copiii învață ce înseamnă să împartă iubirea cu prietenii și cu familia.

Foarte interesant este că oamenii se întâlnesc tot mai des la restaurante și nu în casele lor. Căldura și intimitatea unui cămin sunt un lucru cu totul special. Este bine să închegi relații solide cu ceilalți și acest lucru nu este posibil decât în profunzimea unui cămin.

Familia Chapman a avut dintotdeauna casa deschisă în fiecare vineri seara pentru studenții de la începutul anilor '70. Ei veneau din toate institutele din zonă, inclusiv de la Universitatea Wake Forest, și primeam între douăzeci și șaizeci de studenți. Programul era simplu. De la 8.00 la 10.00 p.m. discutam despre parabole, despre probleme morale și sociale pe baza citatelor biblice. După care urmau gustări și o conversație liberă. La miezul nopții, îi dădeam afară.

Copiii noștri, Shelley și Derek, erau mici pe atunci și se tot plimbau printre noi. Se mai întâmpla ca unul dintre ei să adoarmă în brațele unei studente în fața căminului sau chiar să intre în discuție. Acești studenți erau un fel de prelungire a familiei noastre, iar copiii așteptau cu nerăbdare seara de vineri.

Adesea, sâmbăta dimineața, o parte dintre studenți reveneau pentru ceea ce noi numeam „Cum să faci fapte bune". Îi urcam într-o camionetă și îi împărțeam prin diverse locuri din comunitate, să grebleze frunzele pentru persoanele mai în vârstă sau să curețe rigolele sau pentru alte treburi necesare. Shelley și Derek participau și ei întotdeauna la aceste „proiecte". Ei țineau neapărat să aibă propriile lor greble, deși cel mai mult le plăcea să sară în frunze după ce le greblaseră.

Ca adulți, Shelley și Derek consideră că această perioadă a copilăriei lor, în care participau alături de studenți la diverse fapte bune, a reprezentat o parte semnificativă a acelor ani. Shelley, care acum este doctor obstetrician ginecolog, recunoaște că discuțiile cu studenții de la Facultatea de Medicină Bowman Gray i-au făcut o impresie foarte puternică și au influențat

alegerea vocației ei. Și ea și Derek erau foarte sociabili. Derek invita cerșetori să doarmă în apartamentul lui iarna. (Oare noi să fim cei care l-au învățat asta?) Noi suntem convinși că faptul că am împărțit casa noastră și cu alții și că ne-am implicat familia în asemenea proiecte de ajutorare a avut un efect profund și pozitiv asupra evoluției copiilor noștri.

Făceți-vă un scop din a-i învăța pe copiii dvs. să se simtă bine atunci când fac un serviciu altora. Ei nu vor învăța asta de la sine, ci mai degrabă văzându-vă pe dvs. că îi ajutați pe alții. Totodată, vor învăța din faptul că li se vor da anumite răspunderi, mărunte, inițial, ajutându-vă astfel atunci când faceți un serviciu cuiva. Pe măsură ce vor crește, puteți să sporiți numărul misiunilor încredințate.

Când principalul limbaj de iubire al copilului dumneavoastră sunt serviciile

Serviciile care sunt o expresie sinceră a iubirii vor reuși să comunice copiilor dvs. o anumită formă de afecțiune la un anumit nivel emoțional. Dacă însă serviciile sunt principalul limbaj de iubire al copilului dvs., ele vor avea o mai profundă forță de comunicare decât simplele cuvinte de iubire față de Ionuț sau Iulia. Atunci când copilul vă roagă să îi reparați bicicleta sau să coaseți rochia păpușii, de fapt, nu dorește doar să-i fie satisfăcută o nevoie; el strigă din răsputeri că simte nevoia de o iubire profundă. De fapt, asta îi cerea Jake tatălui lui, Will, să facă.

Atunci când noi, părinții, ne dăm seama și reacționăm la aceste rugăminți și ne ajutăm copiii dovedind o atitudine plină de afecțiune și pozitivă totodată, aceștia

vor avea categoric un rezervor de iubire plin, așa cum a reușit în final și Jake. Dar atunci când părinții refuză să reacționeze la aceste nevoi sau o fac cu asprime, ori cu comentarii răuvoitoare, copiii, chiar dacă se vor bucura din nou de bicicleta reparată, vor fi foarte descurajați în suflet.

Dacă principalul limbaj de iubire al copilului dvs. sunt serviciile, nu înseamnă că trebuie să vă repeziți să-i satisfaceți toate doleanțele la cea mai mică rugăminte. Înseamnă că trebuie să fiți extrem de sensibili la aceste rugăminți și să vă dați seama că reacția dvs. va duce la umplerea rezervorului de iubire al copilului sau la golirea lui. Fiecare rugăminte impune o reacție bine gândită și plină de afecțiune.

Ce spun copiii

Iată ce spun următorii copii despre principalul lor limbaj de iubire:

Krystal, șapte ani, a avut nenumărate probleme de sănătate în ultimii trei ani: „Știu că mămica mă iubește pentru că atunci când am nevoie să mă ajute la lecții o face întotdeauna cu drag. Când trebuie să merg la doctor, își ia liber de la serviciu și mă duce chiar ea. Când sunt bolnavă rău, îmi pregătește supa preferată."

Bradley, doisprezece ani, locuiește cu mama lui și cu fratele mai mic. Tatăl i-a părăsit când Bradley avea șase ani. „Știu că mama mă iubește pentru că îmi coase nasturii la cămașă când se rup și mă ajută la lecții în fiecare seară. Muncește din greu ca infirmieră, ca să avem noi de-ale gurii și hăinuțe. Cred că și tata mă iubește, dar nu face prea mare lucru ca să mă ajute."

Jody, paisprezece ani, are probleme de dezvoltare mentală și merge la o clasă specială dintr-o școală publică. Ea locuiește cu mama ei. „Știu că mama mă iubește pentru că mă ajută să-mi fac patul și să-mi spăl hainele. Seara, mă ajută la lecții, mai ales la desen."

Melanie, tot de paisprezece ani, este cea mai mare dintre cei patru copii ai unei familii. „Știu că părinții mei mă iubesc pentru că fac atât de multe lucruri pentru mine. Mama mi-a făcut un costum pentru școala de actorie; de fapt, a făcut costume și pentru alții. Am fost foarte mândră de ea. Tata întotdeauna m-a ajutat la lecții și anul acesta chiar și-a pierdut ceva timp cu problemele mele de algebră. Nici nu credeam că mai ține minte atât de multe lucruri din matematică."

Pentru acești copii, serviciile părinților lor reprezintă o formă de iubire. Părinții ai căror copii au ca principal limbaj de iubire serviciile învață că asta înseamnă să iubești. Servește-ți copilul — și pe alții — și aceștia își vor da seama că-i iubești.

7

DESCOPERIREA LIMBAJULUI PRINCIPAL DE IUBIRE AL COPILULUI

V-am prezentat, așadar, fiecare dintre cele cinci lim baje de iubire și ați aflat cum sunt ele descrise d copii atunci când unul dintre ele li se potrivește în mo special. Și totuși, s-ar putea să vă întrebați: *Care es principalul limbaj de iubire al copilului meu? Nu sunt foar sigur că știu.* Depistarea principalului limbaj de iubire a copilului poate fi un proces de durată, dar există t felul de indicii. Acesta este un capitol în care veți d veni un fel de detectivi, ajutându-vă să descoperiți ca este principalul limbaj de iubire al copilului dvs.

Înainte să începeți să descoperiți care sunt aceste i dicii, să vedem care este acel motiv extrem de impo tant pentru care merită să căutați. Am menționat fapt că adresându-vă copilului în principalul său limbaj d iubire, acesta se va simți iubit. Când el se simte iubi când rezervorul său de iubire este plin, va fi mai recep tiv la sfaturile părintești, în toate zonele existenței sal Va asculta fără resentimente. Dar mai există și un a motiv foarte important pentru a învăța care este princ palul limbaj de iubire al copilului — adresându-ne to odată și în celelalte patru. Atunci când vorbim cele cin limbaje ale iubirii, în timp ce ne specializăm într-un dintre ele, îi arătăm de fapt cum să-i iubească pe alții că este nevoie să învețe să se exprime și în limbajele d iubire ale celorlalți.

Profitând la maximum de iubire

Ce se întâmplă atunci când vorbim toate cele cinci limbaje ale iubirii? Îi învățăm pe copiii noștri să-i iubească pe ceilalți în toate limbajele iubirii. Astfel, îi vom ajuta ca pe măsură ce cresc să devină mai sensibili la nevoile celorlalți. Ca și dvs., copiii au nevoie să fie capabili să ofere afecțiune și să cultive iubirea în toate limbajele. Această capacitate îi va ajuta să devină persoane echilibrate, care să se descurce mai bine în societate. Pe măsură ce învață, vor putea să se exprime în aceste limbaje de iubire pentru a-și satisface propriile nevoi, dar și pentru a-i ajuta pe alții.

Toți copiii sunt egoiști, deci adesea nu sunt conștienți de importanța comunicării în moduri ce le sunt străine sau care îi stingheresc. De exemplu, un copil poate avea probleme în ceea ce privește faptul că ar trebui să împartă și cu alții ceea ce are sau să ofere daruri. Un altul poate avea tendința să fie un singuratic și să-i fie greu să înțeleagă nevoia persoanelor mai pline de viață de a li se acorda un timp suplimentar. Un al treilea copil poate fi atât de concentrat asupra comportamentului său, încât să nu poată comunica verbal decât cu greutate. Acesta este adesea cazul copiilor foarte tăcuți. Pentru a-i ajuta să se exprime mai bine verbal, o soluție ar fi ca părinții să-și exprime iubirea față de el prin cuvinte de încurajare. El va învăța importanța limbajului cuvintelor de încurajare.

Atunci când noi, ca părinți, învățăm să vorbim limbajul de iubire al copiilor noștri, chiar dacă este altul decât al nostru, le dovedim că avem o mare doză de altruism, inclusiv prin faptul că îi servim pe ceilalți. Îi călăuzim să devină adulți — învățându-i să dăruiască și să se îngrijească și de ceilalți. Să ne imaginăm pentru

o clipă, de exemplu, că toți copiii noștri ar aprecia în mod special cel de-al cincilea limbaj al iubirii, cel al serviciilor. Toate asociațiile care caută permanent voluntari pentru campaniile de curățare a orașului ar rezolva problema majorității străzilor într-o singură zi; ar avea o mulțime de voluntari pentru programul „Ajutorul vecinului". Bisericile ar avea o lungă listă de așteptare cu aceia care doresc să muncească în comitete de ajutorare sau să ajute din „culise".

E un proces de durată

Știind toate acestea, putem cădea de acord că este foarte important să ne adresăm copiilor noștri în toate cele cinci limbaje ale iubirii și să învățăm principalul limbaj de iubire al copiilor noștri, care este de o importanță crucială. Cum putem învăța limbajul lor?

E un proces de durată. Față de un copil mic vă puteți exprima iubirea în toate cele cinci limbaje; în acest fel se va dezvolta emoțional. Și totuși, chiar dacă veți începe să constatați unele indicii în ceea ce privește limbajul preferat al copilului dvs. — și în acest caz trebuie să le folosiți pe toate. De exemplu, un copil s-ar putea să nu prea reacționeze la vocea mamei, în vreme ce altul o poate considera extrem de calmantă. Un sugar se poate calma când se află în prezența unei persoane, în vreme ce altul poate nici n-o bagă în seamă.

Pe măsură ce copilul dvs. crește, veți constata că există un limbaj de iubire pe care îl folosește în mod special; de asemenea, atunci când acesta este folosit în mod negativ, copilul va suferi. Nu uitați aceste două adevăruri în legătură cu cele cinci limbaje ale iubirii și veți deveni mai eficienți în exprimarea propriei iubiri și

mai puțin dăunători atunci când sunteți furioși sau supărați pe copil.

Descoperirea limbajului de iubire al copilului dvs. este un proces de durată; ia timp, mai ales când copilul este mic. Copiii mici abia învață să accepte și să-și exprime iubirea în diverse limbaje. Asta înseamnă că el va simți iubirea prin fapte și reacții care îl mulțumesc. Faptul că într-o anumită perioadă există o reacție predominantă nu înseamnă neapărat că acesta este principalul limbaj de iubire. După câteva luni, ar putea adopta un altul.

Fiți atenți cum crește Cami

Familia Campbell a fost extrem de surprinsă să urmărească progresul nepoatei noastre Cami și felul în care interacționează cu persoanele mai în vârstă de la căminul de bătrâni în care stă străbunica ei. Chiar când avea doi sau trei ani, lui Cami îi plăcea să deseneze pentru cei de la azilul de bătrâni și le dădea fiecăruia câte o „lucrare a sa". Ea avea grijă totodată ca străbunica ei să primească mai multe felicitări și cadouri de ziua ei și de Crăciun, chiar dacă aceasta suferea de boala lui Alzheimer și, de fapt, nici nu știa prea bine cine e Cami. Ne-ar fi fost foarte la îndemână să presupunem că principalul limbaj de iubire al lui Cami îl reprezintă serviciile. Și totuși ar fi fost o greșeală, pentru că era prea mică pentru a percepe la ceilalți nevoia de servicii. De asemenea, am constatat nevoia ei de a i se acorda atenție din partea părinților și mai ales de a fi mângâiată, de a fi privită în ochi, de a i se spune vorbe bune și de a i se acorda cât mai mult timp.

Perioadele de schimbare

Pe măsură ce Cami a crescut, am urmărit felul în care își manifestă și primește iubirea, amintindu-ne totodată de faptul că vor exista perioade în care principalul său limbaj de iubire se va schimba temporar, mai ales în adolescență. Am menționat asta pentru că vreau să nu uitați că un limbaj al iubirii nu este bătut în cuie. Sigur că trebuie să aflăm care este principalul limbaj de iubire al copilului, dar nu trebuie să uităm că acești copii trec prin diverse faze ale iubirii, ca de altfel, în general, prin diverse perioade. Ei trăiesc diverse experiențe descoperind multe lucruri, așa cum o fac și la nivelul pasiunilor sau al preocupărilor școlare. Ei par să prefere un anumit limbaj atunci când primesc iubirea și un altul atunci când o dăruiesc. Drept care nu trebuie să „țintuiți" un copil atunci când se află într-o perioadă de schimbare.

Pe măsură ce în acest capitol vom sublinia importanța limbajului principal al copilului dvs., v-aș ruga să nu uitați că nu le puteți ignora nici pe celelalte patru. Copilul dvs. trebuie să învețe să dea și să primească iubire în toate aceste limbaje. Acest lucru este de o mare importanță, pentru că pe măsură ce se va maturiza, va întâlni diverse persoane al căror limbaj principal de iubire este diferit de al său. Cu cât se poate exprima mai eficient în toate aceste limbaje ale iubirii, cu atât își va comunica mai bine iubirea sau recunoștința față de viitorul partener de viață sau față de copii, de colegi și de prieteni.

Valoarea supremă a descoperirii principalului limbaj de iubire al copilului dvs. constă în aceea că vă acordă mijloacele cele mai eficiente de a vă comunica iubirea emoțională. Atunci când vă dați seama că un copil este descurajat și devine distant și vreți să vă

exprimați căldura emoțională față de el, veți ști cum să vă concentrați iubirea.

Descoperirea limbajului principal

Pe măsură ce veți încerca să aflați care este principalul limbaj de iubire al copilului dvs. este mai bine să nu discutați despre asta cu copiii, și mai ales cu adolescenții. Din fire, copiii sunt egocentrici. Dacă vor constata că ideea de limbaj al iubirii este atât de importantă, s-ar putea să o folosească pentru a vă manipula spre a-i satisface dorințele de moment. Aceste doleanțe ar putea avea foarte puțin de-a face cu nevoile lor emoționale profunde.

De exemplu, dacă un copil v-a implorat să îi cumpărați o pereche de pantofi de baschet foarte costisitori, ar putea întrevedea în ideea de limbaj al iubirii o posibilitate de a vă determina să-i cumpărați încălțările. Este suficient să vă spună că principalul său limbaj de iubire sunt darurile și că dacă îl iubiți cu adevărat îi veți cumpăra pantofii. Ca un părinte conștiincios ce sunteți, dorind să aflați care este principalul său limbaj, îi veți cumpăra pantofii înainte să vă dați seama că ați fost tras pe sfoară. Nu uitați, a fi un părinte bun nu înseamnă să oferi neapărat copiilor tot ceea ce își doresc.

Ați putea folosi următoarele metode pe măsură ce încercați să descoperiți care este principalul limbaj de iubire al copilului dvs.

1. *Observați felul în care copilul își exprimă iubirea față de dumneavoastră.*

Urmăriți-vă cu atenție copilul; se prea poate să se exprime în propriul său limbaj de iubire. Acest lucru este

valabil în special în cazul copiilor mici, care își exprimă iubirea în limbajul în care își doresc să o primească. Dacă un copil între cinci și opt ani vă face deseori complimente, cum ar fi: „Mămico, ce mi-a plăcut cina" sau: „Tăticule, îți mulțumesc că m-ai ajutat la lecții" sau: „Te iubesc, mămico" sau: „Sper să-ți meargă bine, tăticule", pe bună dreptate puteți bănui că principalul său limbaj de iubire sunt cuvintele de încurajare.

Această metodă nu este la fel de eficientă cu copiii de cincisprezece ani și în special cu aceia ce au devenit experți în a-i manipula pe cei din jur. Ei s-ar putea să fi constatat din proprie experiență că dacă folosesc o exprimare pozitivă, atunci dorințele lor sunt mai ușor îndeplinite, chiar dacă nu sunteți complet convinși că ar trebui. Din acest motiv, această primă metodă este mai utilă în cazul copiilor între cinci și zece ani.

2. *Observați felul în care copilul dumneavoastră își exprimă iubirea față de ceilalți.*

Dacă puștiul de clasa întâi își dorește mereu să ducă daruri învățătoarei, acesta ar putea fi un indiciu că principalul său limbaj de iubire sunt darurile. Totuși, atenție, să nu-i sugerați să-i ducă daruri învățătoarei. În acest caz, copilul nu face altceva decât să vă asculte sfaturile și darul nu mai este o expresie a iubirii și nici un indiciu asupra principalului său limbaj de iubire.

Un copil al cărui limbaj sunt darurile are marea plăcere de a cumpăra cadouri și altora, dorindu-și ca aceștia să se bucure în aceeași măsură. El presupune că aceștia vor simți ceea ce simte el atunci când primește un cadou.

3. *Ascultați cu atenție care sunt cele mai dese rugăminți ale copilului dumneavoastră.*

Dacă el vă roagă deseori să faceți sport împreună, să vă plimbați sau să stați și să îi citiți ceva, înseamnă că dorește să-i acordați mai mult timp. Dacă această rugăminte se potrivește acestui model de limbaj, înseamnă că și-o dorește mai presus decât orice și are nevoie de totala dvs. atenție. Evident că toți copiii au nevoie să li se dea atenție; dar în cazul celor care primesc mai profund iubirea în acest fel, rugămințile de a petrece timpul împreună sunt mai frecvente decât la ceilalți.

Dacă în permanență copilul vă cere să faceți comentarii referitoare la ceea ce a făcut, atunci limbajul său de iubire poate fi cel al cuvintelor de încurajare. Întrebări de genul: „Mămico, ce zici de ce am desenat?" sau: „Tăticule, m-am descurcat bine la lecții?" sau: „Arată bine rochia asta a mea?" sau: „Am interpretat bine această bucată muzicală?" — reflectă, de fapt, dorința de a vă exprima încurajările. Sigur că toți copiii au nevoie și își doresc să fie încurajați și uneori chiar vă cer asta. Dar, dacă un copil se concentrează asupra acestei zone de interes, este un indiciu clar că principalul său limbaj de iubire sunt cuvintele de încurajare.

4. *Observați care sunt lucrurile de care se plânge cel mai adesea copilul dumneavoastră.*

Această abordare are legătură cu cea anterioară; însă în loc să ceară în mod direct ceva, de data aceasta copilul se plânge că nu primește ceva din partea dvs. Dacă spune: „Niciodată nu-ți găsești timp pentru mine" sau: „Mereu ai grijă numai de cel mic" sau: „Noi nu mergem niciodată în parc", atunci probabil că își dezvăluie o formă de frustrare în raport cu fratele mai mic. El

spune că de când a apărut acesta pe lume se simte mai puțin iubit. Prin aceste nemulțumiri, el cere în mod clar să i se acorde mai mult timp și atenție.

O plângere ocazională în legătură cu lipsa de timp acordat nu indică faptul că acesta ar fi principalul limbaj de iubire al copilului dvs. De exemplu: „Tăticule, muncești prea mult" poate să nu fie altceva decât o repetare a ceea ce a auzit spus deja deseori de către mamă. Sau: „Mi-aș dori ca și familia noastră să petreacă o vacanță ca familia lui Ben" poate exprima dorința lui de a fi ca Ben.

Fiecare copil se mai plânge din când în când și mare parte dintre aceste nemulțumiri au o legătură directă cu niște doleanțe imediate și nu sunt neapărat un indiciu al unui limbaj de iubire. Dar, dacă plângerile devin o obișnuință, astfel încât mai bine de jumătate dintre ele să se concentreze asupra unuia dintre limbajele de iubire, atunci ele devin un indiciu important. Cheia constă în frecvența lor.

5. *Oferiți-i copilului dumneavoastră posibilitatea de a alege.*

Determinați-l pe copilul dvs. să aleagă între două limbaje ale iubirii. De exemplu, un tată i-ar putea spune unui băiețel de zece ani: „Eric, joia asta după-amiază termin mai devreme. Am putea merge să pescuim împreună sau să îți alegi o nouă pereche de pantofi de baschet. Ce ai prefera?" Copilul alege între posibilitatea de a-și petrece mai mult timp cu tatăl lui și un cadou. O mamă ar putea să îi spună fiicei sale: „În seara asta am ceva timp liber. Am putea să ne plimbăm sau am putea să tivim fusta cea nouă. Ce alegi?" E clar că are de ales între mai mult timp împreună cu mama și un serviciu.

Dacă veți oferi asemenea posibilități vreme de mai multe săptămâni, încercați să țineți socoteala alegerilor copilului. În general, ele se adună în jurul unuia dintre cele cinci limbaje ale iubirii și vă va fi destul de ușor să descoperiți în ce moment se simte copilul mai iubit. Uneori, el s-ar putea să nu aleagă nimic și să sugereze altceva. Trebuie să notați și aceste sugestii și rugăminți, pentru că și ele pot deveni indicii.

Dacă copilul se întreabă ce v-a apucat de îi dați mereu să aleagă și vă întreabă despre asta, îi puteți spune: „M-am gândit cum aș putea să-mi investesc mai bine timpul liber în familie și atunci mi-am zis că ar fi bine să știu ce gândești și ce simți despre ceea ce am putea face în asemenea momente. Mi-a fost de ajutor ce mi-ai spus tu. Ce părere ai?" Puteți aborda totul pe un ton filozofic sau pe unul cât mai simplu, după cum doriți. Orice ați spune, este perfect adevărat. Atunci când încercați să descoperiți care este limbajul de iubire al copilului dvs., îi dați ocazia să își exercite capacitatea de a alege.

Folosirea alegerilor în descoperirea limbajului iubirii

Alegeri pentru un copil de cinci ani

Variantele pe care le oferiți unui copil depind de vârsta și de preocupările lui. Ceea ce urmează sunt simple exemple care vă pot stimula imaginația. Unui copil în clasa întâi îi puteți spune:

„Vrei să-ți fac o plăcintă cu mere (servicii) sau vrei să ne plimbăm în parc (timp acordat)?"

„Preferi o luptă corp la corp (apropierea fizică) sau să citim împreună o poveste (timp acordat)?"

„Pentru că lipsesc din oraș două zile, când mă întorc preferi să-ți aduc un cadou (daruri) sau să-ți scriu o poezie despre cât de minunat ești tu, băiatul tatii (cuvinte de încurajare)?"

„Vrei să jucăm ceva de genul «Te plac pentru că...» (cuvinte de încurajare) sau preferi să îți repar jucăria stricată (servicii)?"

Jocul „Te plac pentru că..." este acela în care părintele și copilul completează pe rând fraza: „Te plac pentru că..." De exemplu, părintele spune: „Te plac pentru că ai un zâmbet frumos", după care copilul spune: „Te plac pentru că îmi citești povești." Părintele zice: „Te plac pentru că ești drăguț cu sora ta." Aceasta este o modalitate plăcută de a formula cuvinte de încurajare pentru copil și de a-l învăța să recunoască meritele părintelui. Acest joc poate fi jucat și în ordine alfabetică, astfel încât primul „Te plac pentru că" să înceapă cu A, ca de exemplu: „Te plac pentru că ești activ." Cel de-al doilea să înceapă cu un B, cum ar fi: „Te plac pentru că ești băiat drăguț."

Alegeri pentru un copil de zece ani

Dacă acel copil se apropie de vârsta de zece ani, atunci puteți să-i puneți întrebări de genul:

„Ce preferi de ziua ta, o bicicletă nouă (daruri) sau o călătorie la Washington (timp acordat)?"

„Preferi ca în seara asta să-ți repar calculatorul (servicii) sau să jucăm baschet împreună (timp acordat și legătură fizică)?"

„Când mergem la bunica în weekend, preferi să îi spun ce grozav te-ai descurcat la școală în acest prim trimestru (cuvinte de încurajare) sau să-ți fac o surpriză și să-ți cumpăr ceva pentru că te-ai descurcat atât de bine (daruri)?" Le puteți alege pe amândouă.

„Preferi să vin să văd cum faci antrenamentul la gimnastică (timp acordat) sau să-ți cumpăr un echipament de gimnastică (daruri)?"

Alegeri pentru un copil de cincisprezece ani

Pentru un copil de cincisprezece ani, următoarele variante ar fi cele mai potrivite:

Să zicem că ați cumpărat o mașină veche, căreia, împreună cu copilul, încercați să-i aduceți îmbunătățiri cam atunci când acesta tocmai a împlinit șaisprezece ani. Opțiunile ar fi: „Sâmbăta asta preferi să lucrăm la mașină împreună (timp acordat) sau vrei să lucrez doar eu și tu să te duci cu prietenii (servicii)?"

„Preferi ca sâmbătă după-amiază să-ți cumpăr o haină (daruri) sau vrei să mergem la cabană cât timp tata e plecat (timp acordat)?"

„Cum am rămas singuri acasă astă-seară, preferi să mâncăm în oraș (timp acordat) sau să-ți fac o pizza din care îți place ție (servicii)?"

„Dacă te-ai simți descurajat și eu aș vrea să te ajut să-ți revii, ce ți-ar fi de mai mare ajutor — să-ți spun cât de mult te iubesc și te apreciez și apoi să menționez câteva dintre trăsăturile tale pozitive (cuvinte de încurajare) sau e suficient să te strâng în brațe zdravăn și să zic: «Sunt alături de tine, bătrâne» (mângâiere fizică)?"

A-i da copilului variante pentru a alege ajută doar dacă o faceți suficient de des încât să vă puteți da seama dacă există un anumit model de preferințe în privința limbajului de iubire. Probabil că va fi nevoie de douăzeci până la treizeci de alegeri înainte să deslușiți exact cum stau lucrurile. Răspunsurile izolate pot indica doar o preferință de moment.

Dacă hotărâți să vă puneți toată imaginația la bătaie, ați putea chiar să faceți o listă cu treizeci de posibilități

ori/ori, asigurându-vă că veți include un număr egal de opțiuni pentru fiecare limbaj în parte. După care le puteți prezenta copilului ca pe un fel de proiect de cercetare asupra capacității sale de a alege. Majoritatea adolescenților vor fi cooperanți într-o asemenea situație și rezultatele v-ar putea da o soluție clară pentru a discerne care este principalul limbaj de iubire al copilului dvs.

O experiență de cincisprezece săptămâni

Dacă niciuna dintre sugestiile deja menționate nu v-a acordat suficiente indicii asupra principalului limbaj de iubire al copilului dvs., următoarea ar putea fi soluția salvatoare. Dacă însă vă apucați de ea, pregătiți-vă să o duceți la capăt, adică să străbateți cele cincisprezece săptămâni.

Mai întâi, alegeți unul dintre cele cinci limbaje ale iubirii pentru a vă concentra asupra sa vreme de două săptămâni, în momentele în care vă exprimați iubirea față de copilul dvs. De exemplu, dacă începeți cu timpul acordat, în fiecare zi veți căuta să vă manifestați iubirea, dăruindu-i copilului atenție absolută cu cel puțin treizeci de minute mai mult. Într-o dimineață, luați-l la micul dejun. Într-o alta, jucați cărți sau citiți ceva împreună. După ce-i veți acorda această perioadă suplimentară de timp, încercați să observați cum reacționează copilul. Dacă după cele două săptămâni copilul vrea să își recâștige independența, e clar că trebuie să căutați în altă parte. Dacă totuși sesizați o sclipire în ochii săi atunci când faceți comentarii pozitive asupra felului în care s-a bucurat de timpul petrecut împreună, s-ar putea să fi descoperit ceea ce căutați.

După cele două săptămâni, faceți o pauză de o săptămână, neizolându-vă total, ci acordându-i doar o treime din timp copilului. Aceasta va permite relației

respective să redevină ca mai înainte. Apoi alegeți un alt limbaj al iubirii și concentrați-vă asupra lui în următoarele două săptămâni. De exemplu, dacă alegeți mângâierile fizice, o veți face cel puțin de patru ori pe zi. Și nu în mod distrat, ci cu tot sufletul. Astfel, înainte să plece la școală, îl îmbrățișați și îl sărutați. Când se întoarce acasă, îl întâmpinați cu o îmbrățișare puternică. Când se așază la masă, îl frecați puțin pe spate vreme de un minut. Ulterior, când se uită la televizor, îl bateți pe umăr. Repetați acest sistem zilnic, variindu-vă modalitățile de exprimare fizică, dar zilnic mângâierile să se repete de cel puțin patru ori.

Apoi, observați-i cu atenție reacția. Dacă după cele două săptămâni el se revoltă și spune: „Nu mai pune mâna pe mine", veți înțelege clar că nu acesta este principalul său limbaj de iubire. Dar, dacă se lasă pradă valului, dându-vă să înțelegeți că se simte bine, s-ar putea să fiți pe drumul cel bun.

Săptămâna următoare, bateți puțin în retragere și încercați să sesizați reacția copilului. Apoi alegeți un alt limbaj al iubirii și procedați în mod similar. Continuați să observați cu atenție reacția copilului în următoarele săptămâni. S-ar putea să prefere unul dintre limbajele inițiale. În acest caz, vă va da un indiciu clar. Sau s-ar putea să se plângă de faptul că nu mai faceți ceea ce făceați cu două săptămâni în urmă; și ăsta e tot un indiciu.

Dacă se întreabă ce aveți de gând de fapt, îi puteți spune: „Vreau să te iubesc în toate felurile posibile, ca să înțelegi cât de mult țin la tine." Nu-i pomeniți despre ideea de limbaj principal al iubirii. Pe măsură ce continuați această experiență, nu uitați că el încă are nevoie de iubire exprimată prin toate limbajele — vorbe bune, atenție necondiționată, gesturi de iubire, daruri adecvate și mângâieri fizice, precum și de un contact vizual plin de afecțiune.

Dacă aveți adolescenți...

Dacă aveți copii adolescenți, știți deja că acest lucru e cel mai complicat pe lumea asta. Având în vedere toate schimbările prin care trec copiii, modalitatea în care acordă și primesc iubirea se schimbă odată cu stările lor sufletești. Majoritatea adolescenților trec prin perioade ce pot fi cel mai bine descrise ca fiind „faze mârâite", pentru că nu obțineți de la ei altceva decât niște mormăieli și niște mârâieli.

Mama: „Bună, iubitule, ce faci?"

Tim: „OK." (Care abia de se aude.)

Mama: „Ce-ai mai făcut azi?"

Tim: „Mai nimic." (Care abia de se aude.)

Adolescența este acea fază dificilă în care s-ar putea ca nici un alt limbaj al iubirii să nu funcționeze în afară de cel al mângâierilor fizice, și astea doar dacă sunt făcute în mare grabă. Sigur că acești adolescenți mai ies din când în când la lumină și în clipele mai coerente ar vrea să le arătați toată iubirea din lume, mai cu seamă în principalul lor limbaj.

Adolescenții vă îngreunează uneori misiunea de a le umple rezervorul de iubire. Ei vă testează pentru a afla dacă îi iubiți cu adevărat. O pot face devenind posaci fără motiv, complicându-vă existența mai mult decât este cazul sau pur și simplu având un comportament pasiv-agresiv. Acest comportament poate fi felul în care subconștientul lor ar vrea să întrebe: „Chiar mă iubești?"

Aceste comportamente sunt întotdeauna un test pentru părinți. Dacă reușiți să rămâneți calmi, liniștiți și amabili (fermi, dar amabili), înseamnă că ați trecut cu

bine testul și că în final adolescenții se vor maturiza și vor depăși această fază dificilă.

Când Dan avea treisprezece ani, el a început să-și testeze părinții. Tatăl lui, Jim, s-a simțit inițial frustrat, dar apoi a înțeles că lăsase să se golească rezervorul de iubire al lui Dan. Știind că principalul limbaj de iubire al lui Dan este timpul acordat, el a hotărât să petreacă un întreg weekend cu fiul său, pentru a umple rezervorul — ceea ce e destul de complicat, pentru că adolescenții au un rezervor de iubire foarte mare. După ce au petrecut weekendul împreună, Jim era convins că a reușit ce și-a propus și a hotărât ca niciodată să nu mai lase să se golească rezervorul de iubire al lui Dan.

În seara în care s-au întors, Jim avea o întâlnire importantă, despre care Dan știa. Când tocmai dădea să iasă, Dan i-a strigat: „Tată, ai o clipă?" Era un test. Dan de fapt voia să întrebe: „Tată, chiar mă iubești?" Mulți părinți sunt prinși în capcana acestor testări și adesea își ies din țâțâni.

Din fericire, Jim și-a dat seama ce se întâmplă și și-a găsit timp să vorbească cu Dan. El i-a spus: „Acum trebuie să plec la întâlnire; dar cum mă întorc acasă, pe la 9:30, stăm de vorbă."

Dacă Jim și-ar fi pierdut răbdarea cu Dan și i-ar fi spus: „Am stat un weekend întreg cu tine. Ce mai vrei?", ar fi putut să găurească rezervorul iubirii pe care tocmai se străduise vreme de patruzeci și opt de ore să-l umple.

Deveniți poliglоți

Indiferent care ar fi limbajul de iubire al copilului dvs., nu uitați că este important să folosiți toate cele cinci limbaje. E ușor să faceți greșeala de a folosi un singur limbaj, excluzându-le pe celelalte. Acest lucru este

valabil mai ales în cazul darurilor, pentru că ele par să presupună mai puțin timp și energie. Dacă, însă cădem în capcana de a le dărui prea multe copiilor noștri, îi lipsim de acel rezervor de iubire sănătos și veșnic plin, putem produce totodată un dezastru, determinându-i să perceapă lumea printr-o abordare materialistă.

În plus, învățând să folosiți toate cele cinci limbaje ale iubirii, veți putea să îi formați pe cei din jur toată viața, și nu numai pe copii, ci și pe parteneri, prieteni și rude. În prezent, accentul se pune pe educarea copiilor, dar știm prea bine că peste câțiva ani aceștia vor avea de-a face cu tot felul de oameni, majoritatea complet diferiți de ei.

Ca părinți trebuie să ne amintim că învățarea limbajelor iubirii este un proces de durată și de maturizare, ce se face încet, cu suferință și adesea cu greutate. Pe măsură ce devenim poliglоți ne ajutăm totodată copiii să învețe cum să dăruiască și să primească în toate limbajele iubirii. Cum credem cu tărie în puterea exemplului, a iubirii, putem spera ca în final copiii noștri să ajungă la vârsta adultă capabili să-și împărtășească iubirea în cât mai diverse feluri. Atunci când se va întâmpla acest lucru, categoric, ei vor fi niște adulți cu totul excepționali!

8

DISCIPLINA ŞI LIMBAJELE IUBIRII

Care dintre următoarele cuvinte au o conotaţie negativă: iubire, căldură, râs, disciplină? Răspunsul este: niciunul. Contrar a ceea ce s-ar putea crede, *disciplina* nu are o conotaţie negativă. Disciplina vine dintr-un cuvânt grecesc care înseamnă „a forma". Disciplina presupune o misiune îndelungată şi foarte vigilentă, aceea de a călăuzi copilul de când este sugar şi până la vârsta adultă. Scopul este ca acest copil să ajungă la un nivel de maturitate care să-i permită ca într-o bună zi să funcţioneze ca un adult responsabil în raport cu societatea. Ăsta este într-adevăr un scop pozitiv!

Pentru a antrena mintea şi caracterul copilului, astfel încât el să devină o persoană ce ştie să se stăpânească şi un membru constructiv al căminului şi al comunităţii, trebuie să folosiţi toate tipurile de comunicare cu acel copil. Îl veţi învăţa prin puterea exemplului, prin gesturi, dându-i sfaturi verbale, cerându-i în scris, învăţându-l şi predicându-i un comportament corect, îndreptând un comportament greşit, oferindu-i experienţă de viaţă şi multe altele. Pedeapsa este, de asemenea, unul dintre aceste mijloace şi îşi are rolul său, dar în majoritatea caselor pedeapsa este mult prea des utilizată. De fapt, mulţi părinţi presupun că disciplina şi pedeapsa sunt sinonime şi că disciplina înseamnă

de fapt pedeapsă. Pedeapsa este un tip de disciplină dintre cele mai negative (vezi pagina 123).

Unii părinţi, în special cei care nu au primit prea multă dragoste în propria lor copilărie, au tendinţa să nu ia în seamă importanţa creşterii cu afecţiune a copilului. Ei consideră că principala îndatorire a părintelui este să pedepsească şi nu ştiu să folosească forme mai pozitive de disciplină. Pentru a fi eficienţi în a-şi disciplina copiii, părinţii trebuie să păstreze mereu plin rezervorul de iubire al copilului. De fapt, disciplina fără iubire este asemenea încercării de a face o maşinărie să funcţioneze fără benzină. Poate părea că merge, dar se va termina totul cu un dezastru.

Pentru că există această confuzie în privinţa disciplinei, ne vom concentra în acest capitol asupra înţelesului obişnuit şi corectiv al cuvântului, iar în capitolul următor asupra aspectelor de predare/învăţare a disciplinei. În ambele cazuri vom explora felul în care limbajul de iubire al copilului ne poate fi de folos pentru dezvoltarea disciplinei la copii.

Călăuzirea spre un comportament matur

Definiţia obişnuită şi clasică a disciplinei este stabilirea autorităţii părinteşti, dezvoltarea unor direcţii de comportament şi apoi a-i ajuta pe copii să-şi trăiască existenţa bazându-se pe aceste puncte de reper. Din punct de vedere istoric, orice cultură speră la un comportament matur şi defineşte înţelesul acestuia şi felul în care va fi dobândit. Numai în acest secol şi pentru o scurtă perioadă de timp unii oameni au presupus că nu este nevoie de disciplină în cazul unui copil. Această abordare părintească „detaşată", care le permite copiilor

să facă ce vor, nu duce la formarea unor copii fericiți sau responsabili.

Din punct de vedere istoric, toate tipurile de societate au privit ființa umană ca fiind o creatură morală. Într-o comunitate mai vastă, unele lucruri sunt considerate corecte și altele greșite; unele sunt acceptabile, în vreme ce altele sunt inacceptabile. Deși standardele diferă de la un loc la altul, nicio societate nu este amorală. Fiecare are propriile sale coduri, reguli, legi și cunoștințe etice. Atunci când oamenii aleg să trăiască o existență imorală, fac asta în detrimentul lor, dar și în dauna societății.

Părinții joacă un rol major în disciplinarea copiilor lor, pentru că ei întruchipează tipul de cultură căreia îi aparțin copiii respectivi, furnizându-le standardele acceptate. Copiii nu sunt în stare să hotărască singuri cum să trăiască; fără anumite reguli impuse de părinți, copilul nu va supraviețui până la vârsta adultă. În timpul primei copilării, părinții trebuie să fie foarte fermi în privința acestor reguli și să controleze comportamentul copilului. Asta înseamnă că nu-i vor îngădui lui Johnny să se târască în foc, oricât de atras ar fi de flăcări. Ulterior, când Johnny va învăța să meargă, el nu va avea voie singur pe stradă, ca să nu-l lovească o mașină. Părinții nu trebuie să lase la îndemâna copilului medicamente sau alte substanțe toxice.

De la acest stadiu infantil în care e nevoie de un control absolut, părinții, dedicându-se mai bine de zece ani creșterii unui copil, trec la un nivel mai îngăduitor de disciplină. Drumul spre maturitate este unul pe care trebuie să-l străbată orice copil și pentru care trebuie să-și asume răspunderea orice părinte. Este o misiune dificilă, care presupune înțelepciune, imaginație, răbdare și multă dragoste.

Standardele și metodele de disciplină variază de la familie la familie, deși în majoritatea culturilor analfabete nu sunt diferențe foarte mari. Totuși, în culturile pluraliste occidentale, variațiile sunt destul de vaste. După primul război mondial, gama de opțiuni în Statele Unite s-a lărgit, devenind una dintre cele mai mari din culturile occidentale. S-a dezvoltat și o abordare presupus științifică despre dezvoltarea copilului. Datorită ei, mulți părinți și-au pierdut încrederea într-o abordare de bun-simț, fiind gata să primească sfaturi de la cel mai recent apărut guru. Și totuși acești guru presupuși experți oferă teorii răsunătoare, dar adeseori sfaturi contradictorii. Acest lucru a dus la multe neînțelegeri în privința standardelor de disciplină din familiile americane. Astfel, modelele de disciplină variază mult. Această carte nu își propune să trateze disciplina în profunzime. Dacă vreți să aflați mai multe despre asta, veți găsi o listă de cărți în anexă.

Iubirea și disciplina

Iubirea presupune să te preocupe interesul celuilalt; la fel și disciplina. Deci, categoric, disciplina este un act de iubire. Cu cât un copil se simte mai iubit, cu atât e mai ușor de disciplinat. Motivul este că acel copil trebuie să se identifice cu părinții lui pentru a le accepta sfaturile fără resentimente, ostilitate și obstrucție (comportament pasiv-agresiv). Aceasta înseamnă că trebuie să păstrăm veșnic plin rezervorul de iubire al copilului, *înainte* să-i administrăm disciplina.

Dacă un copil nu se identifică părinților săi, va considera orice rugăminte sau ordin ale acestora ca pe ceva impus și vor învăța să le respingă. În cazurile extreme,

copilul ajunge să socotească rugămintea părintelui atât de demnă de toate resentimentele, încât întreaga sa orientare în raport cu autoritatea părintească — și în final cu orice tip de autoritate — devine un factor primordial în a face exact contrariul decât ceea ce se așteaptă de la el. Această atitudine a devenit extrem de des întâlnită.

Jason are zece ani. Tatăl lui este agent de vânzări, în consecință este plecat mult timp din oraș, cam patru sau cinci zile pe săptămână. În weekend, el tunde iarba și face și alte treburi prin gospodărie. Din când în când, merge sâmbăta la meciurile de fotbal. Jason nu-și vede prea mult tatăl. Cum principalul limbaj de iubire al lui Jason este timpul acordat, el nu simte că ar veni prea multă iubire din partea tatălui său. Tatăl lui este obosit din punct de vedere fizic și emoțional atunci când ajunge acasă la sfârșit de săptămână și nu are chef să suporte glumele copilărești. Tipul lui de disciplină este însoțit de vorbe aspre, spuse pe un ton mânios. El crede că disciplina constă în ceea ce are nevoie Jason să devină, și anume un tânăr care să știe să-și asume răspunderea. Însă, în realitate, Jason respinge acest tip de disciplină și se teme de tatăl său. Nu dorește să îi îndeplinească dorințele și-și petrece mai tot weekendul evitându-l.

Chiar și un observator întâmplător își poate da seama că există o legătură între lipsa de iubire a tatălui și lipsa de respect a lui Jason. Vorbele aspre ale tatălui și tonul mânios pot fi tolerate de un copil care se simte în siguranță în privința iubirii din partea tatălui; dar când rezervorul este gol, ca în cazul lui Jason, o asemenea metodă de disciplină generează mânie și contrariază, în loc să aprofundeze simțul răspunderii.

Dacă Jason s-ar fi simțit iubit de tatăl său, atunci ar fi înțeles că acest tip de disciplină este, cel puțin după părerea tatălui, spre binele lui. Dar, cum copilul nu se simte iubit, el consideră disciplina administrată de tată o formă de egoism. Tot mai mult, Jason îl consideră mai curând ca pe un frate decât ca pe un tată și asta îi afectează grav părerea despre sine.

Categoric că este de foarte mare importanță să vă iubiți necondiționat copilul. Puteți face acest lucru mult mai eficient dacă știți și vorbiți toate limbajele iubirii. Fiecare copil are nevoie de această iubire necondiționată pentru a păstra plin rezervorul de iubire. Doar așa veți reuși să vă disciplinați copilul, având rezultate dintre cele mai bune. Dar, mai întâi, dragi părinți, practicați iubirea necondiționată; abia apoi disciplinați.

Cum iubește un copil

Înainte de a fi în stare să ne disciplinăm în mod eficient un copil prin iubire, trebuie să răspundem la două întrebări:

1. Cum iubește un copil?
2. De ce are nevoie copilul meu atunci când nu se poartă cum trebuie?

Ei bine, cum iubește un copil? Fără maturitate. Prin contrast, adulții încearcă să iubească necondiționat. Adesea nu reușim să facem asta și alegem ceea ce se numește iubirea reciprocă.

De exemplu, John ține foarte mult la Marcia. Tare ar vrea să se îndrăgostească de el. Încercând să pornească cu dreptul, se străduiește să fie plăcut, calm, săritor, amabil, plin de respect și de atenție față de ea. Cum nu

este sigur de iubirea Marciei, el nu recurge la un comportament imatur, ci se străduiește să-i câștige iubirea. Această abordare rațională de obținere a iubirii se numește iubire reciprocă pentru că John se străduiește din răsputeri să se asigure în schimb de iubirea Marciei.

Dar un copil iubește cu o iubire fără reciprocitate și necondiționare. Fiind imatur, copilul iubește în mod egoist. El este conștient de propriile nevoi, respectiv de a se simți iubit — de a avea rezervorul iubirii plin. El însă nu este conștient de faptul că părinții săi au și ei niște rezervoare care trebuie umplute. Singura preocupare este propriul rezervor. Atunci când este la un nivel scăzut sau chiar gol, are tendința să întrebe cu frenezie: „Mă iubești?" Răspunsul părinților la această întrebare determină mare parte din comportamentul copilului, pentru că principala cauză a unui comportament greșit este rezervorul iubirii gol.

Unii părinți cred că un copil trebuie să încerce să le câștige iubirea și afecțiunea printr-un comportament corect, numai că așa ceva nu este posibil. Copilul testează din fire iubirea noastră, în permanență, prin propriul său comportament. El întreabă: „Mă iubești?" Dacă noi răspundem: „Da, te iubesc" și apoi îi umplem rezervorul de iubire, atunci starea tensionată dispare și nu mai este necesar să ne testeze iubirea. De asemenea, așa este mult mai ușor să-i controlăm comportamentul. Totuși, dacă vom cădea în capcana de a considera că el trebuie să „câștige" iubirea noastră prin comportamentul său, vom fi permanent frustrați. Ne vom vedea copilul ca fiind rău, lipsit de respect și fără iubire, când el de fapt are nevoie să se reasigure de iubirea noastră.

Atunci când copilul întreabă prin comportamentul său: „Mă iubești?", s-ar putea să nu ne placă acel comportament. Dacă el se va simți disperat, comportamentul

său va deveni unul nepotrivit. Nimic mai mult nu generează disperare la un copil decât lipsa de iubire. Totuși, *nu* are niciun sens să ceri un comportament pozitiv de la un copil fără a te asigura mai întâi că el se simte iubit. Aceasta intră în răspunderea noastră; trebuie să menținem plin rezervorul de iubire folosind toate limbajele iubirii și concentrându-ne pe limbajul principal.

A doua întrebare pe care trebuie să ne-o punem pentru a ne disciplina cu iubire copilul este: „De ce avea de fapt nevoie copilul meu atunci când s-a comportat cum nu trebuie?" În schimb, când un copil nu se comportă cum trebuie, mulți părinți s-ar putea întreba: „Oare ce aș putea face ca să-i corectez comportamentul?" Dacă ei își pun această ultimă întrebare, răspunsul logic este: „Pedeapsa". Acesta este unul dintre motivele pentru care pedeapsa este folosită excesiv în locul unei selecții în formarea specifică fiecărui copil din partea părinților. Atunci când recurgem mai întâi la pedepse, nu ne putem da seama de adevăratele nevoi ale copilăriei. Copilul nu se va simți iubit dacă vom trata astfel comportamentul său greșit.

Însă atunci când ne întrebăm: „De ce are nevoie acest copil?", putem proceda în mod rațional și putem hotărî asupra acțiunii potrivite. Un copil a cărui comportare s-a dovedit nepotrivită are o anumită nevoie. Neglijarea nevoilor ce se ascund în spatele comportamentelor nedorite ne poate împiedica să facem ceea ce s-ar cuveni. Întrebarea: „Ce aș putea face pentru a corecta comportamentul copilului meu?" duce cel mai adesea la o pedeapsă pripită. Întrebarea: „Oare de ce are nevoie copilul meu?" ne face să continuăm cu încredere, încercând să stăpânim situația cât mai bine.

Motivele comportamentelor greșite: un rezervor al iubirii gol

După ce copilul dvs. s-a comportat greșit și v-ați pus întrebarea: „Oare de ce are nevoie copilul meu?", următoarea întrebare ar trebui să fie: „Oare ar trebui ca rezervorul acestui copil să fie umplut?" Este mult mai simplu să disciplinezi un copil când acesta se simte sincer iubit, în special dacă acel comportament inadecvat este o rezultantă a unui rezervor de iubire gol. Într-un asemenea moment trebuie să vă concentrați asupra limbajelor iubirii, mai cu seamă asupra aceluia care presupune mângâieri fizice și timp acordat, dar și o privire ochi în ochi.

Atunci când un copil se comportă cu bună știință greșit, ceea ce a făcut nu trebuie iertat. Pe de altă parte, dacă tratăm greșit situația — fie prea aspru, fie prea permisiv — vom avea și alte probleme cu copilul și acestea se vor înrăutăți pe măsură ce el va crește. Da, trebuie să ne disciplinăm (antrenăm) copilul spre un comportament bun, dar primul pas către acest proces nu este pedeapsa.

Copiii foarte mici nu sunt prea subtili atunci când ne solicită iubire. Sunt gălăgioși adesea, fac lucruri ce par nepotrivite din punctul de vedere al unui adult. Când ne dăm seama că de fapt ne imploră să stăm mai mult cu ei, să-i strângem în brațe, să ne dăruim lor în mod direct, ne vom aminti că sunt copii și că avem răspunderea de a le umple rezervorul cu iubire și apoi de a-i forma astfel încât să poată înainta în călătoria lor.

Alte cauze: problemele fizice

Ar fi plăcut să credem că toate comportamentele greșite izvorăsc din faptul că un copil are un rezervor al iubirii gol, dar lucrurile nu stau chiar așa. Ce facem atunci când comportamentul greșit *nu* este cauzat de un rezervor gol de iubire?

După ce v-ați întrebat de ce anume are nevoie acest copil și ați stabilit că rezervorul lui de iubire nu este gol, întrebați-vă: „Dacă este o problemă fizică?" Cea de-a doua cauză mai des întâlnită pentru un comportament inadecvat este o problemă fizică și cu cât un copil este mai mic, cu atât comportamentul său este mai afectat de nevoile sale fizice. „Oare copilul meu are dureri? Îi este foame sau sete? Este obosit? Bolnav?" Comportamentul greșit nu poate fi trecut cu vederea, chiar dacă este cauzat de o problemă fizică. Dar de obicei poate fi ușor de depistat dacă comportamentul-problemă are o cauză fizică.

Remușcările copilului, iertarea părintelui

Să presupunem că ați descoperit că acest comportament inadecvat al copilului nu are cauze fizice. Care e următoarea întrebare? „Oare copilul meu regretă ce a făcut?" Când un copil regretă sincer ce a făcut, nu e cazul să se treacă la alte măsuri. El și-a învățat lecția și s-a căit; într-un asemenea moment, pedeapsa poate fi distrugătoare. Dacă acel copil regretă sincer și-și manifestă remușcările, ar trebui să vă bucurați. Asta înseamnă că are o conștiință vie și sănătoasă.

Ce anume controlează comportamentul copilului (sau al adultului) când nu trebuie neapărat să se comporte adecvat? Da, într-adevăr, o conștiință sănătoasă

Și care este materia primă din care își poate plămădi o conștiință? Vinovăția. O anumită doză de vinovăție este necesară în dezvoltarea unei conștiințe sănătoase. Și oare ce va face ca vinovăția să nu existe? Precis că ați ghicit — pedeapsa, mai ales cea fizică. Cine își pedepsește copilul atunci când acesta se simte deja sincer vinovat pentru comportamentul său îi va distruge acestuia capacitatea de a-și dezvolta o bună conștiință. Într-o asemenea situație, pedeapsa produce de obicei doar mânie și resentimente.

Atunci când copilului îi pare sincer rău pentru comportamentul avut, în loc să-l pedepsim, trebuie să-l iertăm. Prin exemplul iertării îl veți învăța o lecție frumoasă pe care copilul o va păstra până la vârsta adultă. Trăind experiența iertării de către părinți, el învață să se ierte și ulterior să-i ierte și pe alții. Ce dar frumos este acesta! Ați văzut vreodată un copil ce avea remușcări sincere în legătură cu o faptă comisă și care a fost iertat de părinți? Aceasta este o experiență foarte rară și de neuitat. Iubirea care izvorăște din sufletul copilului este copleșitoare.

A doua cale prin care copilul poate învăța să ierte este să-i cereți iertare la rândul dvs., atunci când i-ați greșit. Dacă faceți uneori acest lucru, nu va fi nevoie să îl faceți prea des. Altfel înseamnă că vă jigniți nemeritat copilul și nu învățați nimic din propria dvs. greșeală.

Controlul eficient al comportamentului copilului dumneavoastră

Ca părinți, suntem răspunzători de ceea ce se întâmplă cu copiii noștri, uneori chiar mai mult decât vrem să recunoaștem. Trebuie să descoperim căi pentru a ne

ajuta copiii să evite un comportament greșit și pedeapsa presupusă de acesta. Iată cinci metode pe care le puteți folosi pentru a controla în mod eficient comportamentul copilului dvs. Două dintre ele sunt pozitive și două negative, iar una este neutră. Pe măsură ce veți citi acest capitol, o să vreți să vă mai gândiți la metodele folosite pentru a deveni stăpâni pe situație și pe care le-ați utilizat cu copiii dvs.; s-ar putea să doriți să schimbați sau să adăugați câte ceva la tipul dvs. de abordare.

1. *Formularea rugăminților*

Formularea rugăminților e o modalitate foarte importantă și pozitivă de controlare a comportamentului; de acest lucru beneficiază atât părintele, cât și copilul. Rugămințile plac copilului și ajută la potolirea mâniei, care ar putea fi stimulată de poruncile primite de la părinți. E mult mai simplu ca părinții să fie amabili atunci când formulează o rugăminte, drept care e bine să rămână „amabili, dar fermi".

Atunci când formulați o rugăminte, de obicei le trimiteți și câteva mesaje nonverbale. Primul este că le respectați sentimentele. De fapt, dvs. spuneți: „Respect faptul că aveți și voi sentimente și în mod special sentimentele voastre în această direcție." Cel de-al doilea mesaj nonverbal este faptul că vă dați seama că și copilul are minte și este capabil să-și formeze o opinie. „Te respect că ai și tu o părere despre asta."

Cel de-al treilea mesaj este cel mai bun dintre toate. Rugămințile le transmit copiilor că așteptați de la ei să-și asume răspunderea propriului comportament. Acest tip de responsabilitate lipsește mult astăzi. Copilul dvs. poate învăța să fie o persoană responsabilă atunci când îi dați ocazia să fie. Prin folosirea rugăminților, îl călăuziți și-l încurajați să-și asume diverse răspunderi.

Un copil crescut astfel ajunge să simtă că este într-un fel de parteneriat cu părinții săi în ceea ce privește modelarea propriului său caracter. Acest tip de educare a copilului nu este unul permisiv. Părintele nu renunță la autoritate sau la respect. De fapt, copilul își va respecta mult mai mult părinții pentru că va simți nu doar că îi spun ce trebuie să facă, ci că ei sunt mai înainte de toate interesați de ceea ce este mai bine pentru el.

De asemenea, rugămințile sunt cea mai bună cale de a da sfaturi. Cum rugămințile sunt mai plăcute, mai atente și mai gândite decât comenzile sau poruncile, ele pot fi folosite aproape la nesfârșit în instruirea copilului. Nicio altă metodă de control nu permite așa ceva.

2. *Datul comenzilor*

Datul comenzilor este necesar la timpul potrivit. Rugămințile sunt mult superioare atunci când aveți de ales, dar comenzile sunt necesare atunci când nu merge cu rugămintea. Atunci trebuie să fiți mai fermi pe poziție. Comenzile sunt o formă negativă de control, pentru că ele presupun un ton mai aspru decât rugămințile, o voce mai apăsată și cu o inflexiune specială la finalul frazei. Această combinație duce aproape întotdeauna la iritări, mânie și resentimente din partea copilului, mai ales dacă este folosită prea des. De asemenea, mesajele nonverbale care însoțesc ordinele sunt în general negative. Pentru că îi spuneți copilului ce să facă fără să aibă de ales, fără ocazia unui răspuns sau a unei discuții, practic îi transmiteți că sentimentele și opțiunile sale nu contează. Mai mult, vă luați toată răspunderea și practic îi spuneți: „Nu contează ce simți sau ce părere ai despre asta. Nu mă aștept să-ți asumi răspunderea față de propriul tău comportament, dar mă aștept să faci ceea ce-ți spun."

Cu cât folosiți mai mult tehnicile autoritare precum comenzile, certatul, cicălelile sau țipetele, cu atât deveniți mai puțin eficienți. Dar dacă în mod normal folosiți rugămințile agreabile, atunci utilizarea ocazională a comenzilor va fi în general eficientă.

Ca părinți, nu aveți mai multă autoritate de atât. Dacă v-o irosiți abordând o atitudine negativă, nu veți mai avea ce să faceți în momentele cu adevărat dificile și critice. *Fiind amabili, dar fermi* nu numai că vă păstrați autoritatea, dar *vă și sporiți autoritatea, pentru că obțineți respectul din partea copilului, precum și iubirea ca manifestare a recunoștinței.*

Copiii sunt extraordinar de fini observatori. Ei văd și aud felul în care alți părinți sunt nesuferiți, autoritari și mereu supărați pe copiii lor. Atunci când sunteți amabili, dar fermi cu ei nici nu vă dați seama cât de mult vă apreciază și cât de recunoscători sunt că vă au ca părinți!

3. *O ușoară manevrare fizică*

O ușoară manevrare fizică poate uneori îndrepta copilul în direcția cea mai potrivită. Aceasta este cea de-a doua cale pozitivă de a controla comportamentul copilului; ea poate fi extrem de eficientă la copiii mici, care adesea fac lucruri care nu sunt neapărat greșite, dar care nu vă convin. De exemplu, încăpățânarea unui copil de doi ani poate fi ușor confundată cu sfidarea. „Nu", spune Danny, dar apoi el va face ceea ce l-ați rugat. Uneori există un decalaj între momentul în care Danny spune asta și acela când reacționează la rugămintea formulată. Vi se poate părea că este sfidător, dar nu e cazul. Încăpățânarea copilului de doi ani este un pas firesc în dezvoltare, o cale prin care copilul începe să se despartă din punct de vedere psihologic de mama și de tatăl lui.

Această capacitate simplă de a spune „nu" este importantă. Dacă veți pedepsi un copil mic pentru asta, nu numai că îl veți contraria foarte tare, dar veți interveni în dezvoltarea sa normală. Vă rog să aveți grijă și să nu confundați încăpățânarea cu sfidarea. Sunt două lucruri complet diferite.

Să zicem că vreți ca fetița dvs. de trei ani să vină la dvs. Începeți cu o rugăminte: „Hai vino la mine, iubito?" Copilul răspunde: „Nu." Treceți la un ordin: „Vino încoace imediat?" Din nou ea răspunde: „Nu." În acest moment, există ispita de a o pedepsi, dar trebuie să îi rezistați. În loc să vă asumați un risc și mai mare și să faceți copilul să sufere, nu e mai bine oare să o îndemnați spre locul unde doriți să ajungă? Dacă se opune, atunci vă dați seama că este o formă de sfidare și deci trebuie să o abordați cum se cuvine. În majoritatea cazurilor însă, veți descoperi că nu e sfidare, ci copilul doar spune: „Nu." Și astfel nu veți strica nimic.

Negativismul apare de obicei atunci când există doi copii, dar puteți vedea asemenea exemple la orice vârstă. Când nu știți prea bine cum să abordați situația, puteți încerca o ușoară manevrare fizică. Acest lucru este de ajutor în special când un copil foarte mic se află într-un loc public. În loc să dea frâu liber frustrării, părinții pot pur și simplu să-l ia de acolo.

4. *Pedeapsa*

Pedeapsa este o a patra cale de a deține controlul asupra comportamentului copilului. Este cea mai negativă și cea mai dificilă metodă de stăpânire a lui. Mai întâi, pedeapsa trebuie să fie pe măsura „delictului", pentru că, în general, copiii sunt foarte conștienți de ideea de dreptate pe măsură. Ei știu când o pedeapsă este prea blândă sau prea aspră. De asemenea, pot discerne inconsecvența atitudinii părinților lor în privința celorlalți copii din familie.

În al doilea rând, pedeapsa s-ar putea să nu fie cea potrivită pentru respectivul copil. Faptul că este trimis în camera sa, de exemplu, poate fi foarte dureros pentru unul dintre copii și o distracție pentru un altul. În al treilea rând, pedeapsa presupune variații, pentru că adesea părinții se bizuie pe sentimentele lor atunci când pun la cale o pedeapsă. Atunci când totul iese așa cum au dorit și se simt bine, au tendința să fie mai indulgenți. Într-o zi proastă însă, atunci când sunt indispuși, pedeapsa poate fi mai aspră.

Oricât de greu v-ar fi să hotărâți când și cum va fi folosită pedeapsa, tot trebuie să vă pregătiți s-o folosiți, și încă așa cum trebuie. Acest lucru poate fi facilitat de planuirea pe termen lung, pentru a evita „capcana pedepsei". Asta înseamnă să stați de vorbă cu partenerul sau cu un bun prieten pentru a hotărî anumite pedepse pentru anumite „delicte". O asemenea planificare vă va face să vă stăpâniți mânia atunci când copilul face un lucru care vă supără rău.

Când copilul se comportă inadecvat și vă întrebați repede care dintre consecințele pe care le-am sugerat mai înainte s-au manifestat, apărând și anumite conotații negative (inclusiv constantul „nu" al copilului de doi ani), ar trebui să vă mai puneți o ultimă întrebare: „Oare acest copil m-a sfidat?" Sfidarea este o formă de rezistență deschisă și de nerespectare a autorității părintești.

Desigur că sfidarea nu poate fi permisă și acest tip de comportament trebuie corectat. Dar sfidarea de care dă dovadă un copil nu conduce automat la faptul că trebuie pedepsit. Trebuie să evitați această capcană a pedepsei. Dacă o rugăminte va determina dispariția sfidării, ceea ce adesea se și întâmplă, e foarte bine.

Dacă o ușoară manevrare fizică sau un ordin s-ar potrivi în situația dată, foarte bine. Dacă pedeapsa este indicată, aplicați-o cu grijă. Pentru mai multe amănunte, vă recomandăm *Kids in Danger* (*Copii în primejdie*) de Ross Campbell.

În final, nu folosiți pedeapsa ca principală cale de disciplinare a copiilor mici sau a adolescenților. Veți stârni multă mânie inutilă. De asemenea, îl veți obliga pe copil să-și înăbușe mânia, fapt ce va duce la dezvoltarea unei atitudini și a unui comportament pasiv-agresiv și la încercarea indirectă de a se răzbuna pe dvs. (Vom comenta acest comportament pasiv-agresiv în capitolul 10.)

5. *Modificarea de comportament*

Modificarea de comportament poate, de asemenea, să dețină un control asupra comportamentului copilului. Acest lucru presupune un sprijin pozitiv (prin plasarea unui element pozitiv în mediul copilului), sprijin negativ (prin scoaterea unui element pozitiv din mediul copilului) și pedeapsa (plasarea unui element negativ în mediul copilului). Un exemplu de sprijin pozitiv este răsplata pentru un comportament adecvat prin oferirea unei bomboane sau a unui fruct. Un sprijin negativ poate fi ridicarea drepturilor de a se uita la televizor atunci când comportamentul copilului se dovedește inadecvat. Un exemplu de pedeapsă (supranumită adesea și tehnică a aversiunii) ar putea fi trimiterea copilului în camera sa.

Modificarea de comportament poate fi uneori de ajutor, în special pentru anumite probleme specifice, ce decurg dintr-un comportament care nu-i trezește copilului niciun fel de remușcări. Credem însă că acest lucru trebuie folosit doar rareori. Dacă părinții folosesc

exagerat această modificare de comportament, copiii nu se vor mai simți iubiți. Principalul motiv ar fi că fundamentul modificării de comportament este unul condiționat — copilul primind o răsplată doar atunci când se comportă într-un anumit fel. În al doilea rând, modificarea de comportament nu are o legătură cu sentimentele sau nevoile emoționale și nu poate transmite o formă de iubire necondiționată. Dacă principala metodă prin care părinții controlează comportamentul copilului este modificarea de comportament, copilul își va dezvolta o idee greșită asupra sistemului de valori, acționând, în primul rând, pentru răsplata care îl așteaptă. Va urma o orientare spre: „Și eu cu ce mă aleg?"

O altă problemă dată la iveală de modificarea de comportament este aceea că utilizând-o prea des, ea îi învață pe copii să folosească aceeași metodă asupra părinților lor. Ei vor face ceea ce doresc părinții pentru a obține ce vor. Acest lucru duce la manipulare.

Din pricina tuturor acestor precauții referitoare la această metodă, vă puteți întreba de ce totuși o recomandăm uneori. Repetăm, ea poate ajuta în cazul unor probleme specifice de comportament ale unui copil sfidător, recalcitrant. Folosirea acestui sistem care presupune diverse forme de răsplată cere timp, consecvență, efort și perseverență.

Însoțiți disciplina cu principalul limbaj de iubire al copilului dumneavoastră

Pentru că disciplina este mai eficientă atunci când se aplică într-un mediu afectuos, este mai înțelept ca respectivul copil să conștientizeze iubirea atât înainte, cât și după administrarea pedepsei. Am constatat că de

fapt calea cea mai eficientă de comunicare a iubirii este aceea de a utiliza principalul limbaj al copilului. Deci, vorbiți-i chiar și atunci când trebuie să-l corectați sau să-l pedepsiți.

Larry este inginer energetician și, din fire, este o personalitate destul de rigidă. În primii ani de viață ai copiilor săi, el a avut tendința să fie aspru în disciplinarea lor. După ce a aflat despre cele cinci limbaje ale iubirii, a ajuns la concluzia că principalul limbaj de iubire al fiului său erau mângâierile fizice. El ne povestește cum l-a aplicat în cazul disciplinei. „Kevin spărsese geamul vecinilor jucând baseball în curte. Știa că n-avea voie să joace baseball acolo — parcul era doar la o stradă depărtare și era locul unde se făcea sport. De mai multe ori am discutat despre pericolele de a juca baseball în curte. Când vecinul l-a văzut pe Kevin că a dat în mingea care i-a spart geamul, a sunat-o pe soția mea ca să ne anunțe.

După ce am ajuns acasă, am intrat calm în camera lui Kevin, unde acesta lucra la calculator. M-am apropiat și am început prin a-l masa pe umeri. După un minut și ceva, el s-a întors dinspre calculator și a început să-mi acorde atenție. «Ridică-te», i-am spus. «Vreau să te strâng la piept.» L-am strâns în brațe și i-am spus: «Ar trebui să fac un lucru foarte drastic, dar vreau să știi că te iubesc mai mult decât orice pe lume».

L-am îmbrățișat un minut și ceva savurând din plin apropierea dintre noi. După care i-am dat drumul și i-am spus: «M-a sunat mama și mi-a zis ce s-a întâmplat cu geamul dlui Scott. Îmi dau seama că a fost un accident, dar tu știi prea bine că nu ai voie să te joci în curte. Așa încât trebuie să te pedepsesc pentru faptul că ai încălcat această regulă. Mă doare că trebuie să o fac, dar este spre binele tău. Două săptămâni nu mai joci

baseball. Și ai să plătești geamul familiei Scott din banii tăi de buzunar. O să-i sunăm pe geamgii ca să aflăm cât costă.»

Apoi l-am luat pe Kevin în brațe și l-am strâns iar la piept. Știu că a simțit cum îmi curg lacrimile pe gâtul lui. I-am spus: «Te iubesc, amice.» Și el mi-a spus: «Și eu te iubesc, tată.» Am plecat din cameră știind că am procedat cum trebuie; într-un fel, mă simțeam mult mai bine pentru că îl asigurasem de iubirea mea înainte și după ce l-am pedepsit. Știind că principalul său limbaj de iubire sunt mângâierile fizice, am considerat că l-am disciplinat în mod pozitiv. Am simțit că această disciplină a fost percepută în mod pozitiv. Îmi amintesc bine și alte momente anterioare când l-am pedepsit la mânie și cu vorbe grele, uneori chiar bătându-l la supărare. Îi mulțumesc lui Dumnezeu că acum am învățat că există și altă cale."

Dacă limbajul de iubire al lui Kevin ar fi fost cuvintele de încurajare, întâlnirea lui Larry cu el ar fi decurs cam așa: „Kevin, trebuie să-ți vorbesc câteva minute. Vreau să știi cât de mult te iubesc și cât de mult apreciez că te străduiești serios la școală. Îmi dau seama că atunci când vii acasă vrei să te destinzi și că îți place să joci baseball. De obicei, tu respecți regulile casei și sunt foarte încântat de asta. Rar se întâmplă să fiu nevoit să te pedepsesc. Încerc să-ți spun de fapt că trebuie să discutăm despre un incident izolat, și nu despre un comportament tipic. Și-ți sunt recunoscător pentru asta.

Probabil că știi că dl Scott a sunat-o pe mama azi după-amiază și a spus că te-a văzut când ai aruncat mingea de baseball și i-ai spart geamul. Cum a fost un accident, știi care este regula în privința jucatului de baseball în curte. Îmi vine greu să o fac, dar pentru că nu ai ascultat, trebuie să te pedepsesc. Două săptămâni

nu mai ai voie să joci baseball și va trebui să plătești cu banii tăi de buzunar geamul dlui Scott. Am să sun geamgiii să aflu cât costă.

Înțelegi că nu sunt supărat pe tine? Știu că n-ai vrut să spargi geamul și că nu te-ai gândit atunci când ai început să joci baseball în curte. Te iubesc foarte mult și sunt mândru de tine. Știu că vei trage învățătura de rigoare din cele întâmplate." Conversația poate să se termine cu o îmbrățișare, dar principala modalitate de exprimare a iubirii constă în cuvintele de încurajare spuse înainte și după anunțarea pedepsei.

Faptul că folosiți principalul limbaj de iubire al copilului dvs. nu înseamnă că nu trebuie să mai folosiți și alte limbaje ale iubirii, ci că vă exprimați iubirea față de copil în modul cel mai eficient atât înainte, cât și după pedeapsă. Pentru că știți că îi veți arăta copilului că îl iubiți, probabil că veți fi mai atent la pedeapsa dată și cu modalitatea prin care o anunțați.

Respectarea limbajului de iubire al copilului

Înțelegerea principalului limbaj de iubire al copilului vă va ajuta să alegeți cea mai bună metodă de a-l disciplina. În majoritatea cazurilor, nu folosiți o formă de disciplină ce are o legătură directă cu principalul limbaj de iubire. Respectați limbajul de iubire al copilului fără să îl alegeți ca metodă de disciplinare. O asemenea disciplinare nu va avea efectul dorit și poate chiar cauza o suferință emoțională extremă. Mesajul pe care îl va primi copilul dvs. nu va mai fi unul de corecție prin iubire, ci unul de respingere dureroasă.

De exemplu, dacă principalul limbaj de iubire al copilului dvs. sunt cuvintele de încurajare și folosiți ca metodă de disciplină o exprimare prin care îl condamnați aspru, cuvintele vor comunica nu numai faptul că sunteți nemulțumiți de un anumit comportament, ci și că nu vă iubiți copilul. Remarcile critice pot fi dureroase pentru orice copil, dar în mod special pentru acest gen de copil sunt distrugătoare din punct de vedere emoțional. Astfel Ben, de șaisprezece ani, mi-a spus că tatăl lui nu-l iubește, citând felul în care l-a disciplinat, inclusiv tonul ridicat și exprimarea tăioasă. „Dacă se întâmplă să fac ceva ce nu-i place, este în stare să țipe la mine ore întregi. Îmi amintesc de ziua în care mi-a spus că nu e sigur că sunt fiul lui pentru că nu-i vine să creadă că băiatul lui ar putea face ceva atât de îngrozitor. Nu știu, de fapt, dacă sunt sau nu fiul lui, dar un lucru e clar, că nu mă iubește."

Pe măsură ce am mai discutat, era clar că principalul limbaj de iubire al lui Ben consta în cuvintele de încurajare. Când tatăl său a folosit aceste cuvinte pentru a-și comunica insatisfacția în raport cu comportamentul lui Ben, i-a distrus fiului său sentimentul că ar fi iubit.

Atenție deci, dacă principalul limbaj de iubire al fiicei dvs. este timpul acordat, nu trebuie să o pedepsiți izolând-o, trimițând-o în camera ei de fiecare dată când greșește cu ceva. Dacă sunt mângâierile fizice, nu o pedepsiți abținându-vă de la săruturi și îmbrățișări. Ne amintim de Eric, un băiețel de zece ani, al cărui principal limbaj de iubire îl reprezentau mângâierile fizice. Deseori se ținea după mama lui și o strângea în brațe sau o freca pe umăr. Și mama lui își manifesta deseori iubirea față de Eric prin mângâieri. Tatăl lui Eric fusese crescut într-o casă în care metoda principală de disciplină erau

bătăile; ca urmare, aceasta este principala sa metodă de a-l disciplina pe Eric atunci când nu asculta.

Acestea erau bătăi ușoare, niște pălmuțe, deci nu îi lăsa vânătăi lui Eric și nici nu-l zvânta în bătaie. Totuși, când Eric primea câte o palmă de la tatăl lui era în stare să plângă și trei ore. Ceea ce nu înțelesese acel tată era că el se folosea practic de principalul limbaj de iubire al lui Eric, atingerea fizică, folosindu-l în mod negativ. Ca urmare, Eric nu se simțea doar pedepsit, ci și neiubit. Tatăl lui nu-l îmbrățișa niciodată după o bătaie, pentru că acest lucru contravenea filozofiei sale în privința disciplinării.

Tatăl lui Eric era sincer în eforturile sale de a-și disciplina băiatul. Dar nu-și dădea seama ce prăpastie emoțională sapă între el și Eric. Ca părinți, trebuie să ne amintim permanent că scopul disciplinării este corectarea unui comportament greșit și ajutarea copilului în a se autodisciplina. Dacă nu aplicăm ideea de limbaj de iubire, putem să distrugem sentimentul copilului că ar fi iubit prin eforturile noastre de a-i corecta un comportament inadecvat. Înțelegerea principalului limbaj de iubire al copilului dvs. poate face ca sistemul de disciplină să fie unul mult mai eficient.

9

ÎNVĂȚAREA ȘI LIMBAJELE IUBIRII

Părinții sunt primii și cei mai importanți profesori. Cercetătorii au ajuns la o concluzie comună, și anume că momentul ideal pentru stimularea formării capacităților fundamentale ale unui copil se face înainte ca acesta să împlinească șase ani. Dr. Burton White, fondatorul și directorul Proiectului pentru Preșcolari de la Harvard, spunea: „Se pare că o experiență educațională de primă mână care are loc în primii trei ani de viață este absolut necesară dacă persoana respectivă vrea să se dezvolte la întregul potențial."[1] Și sociologii, și educatorii, fiind convinși că această stimulare la o vârstă foarte fragedă poate duce la formarea unor capacități mult mai extinse, au creat programe făcute să vină în ajutorul copiilor preșcolari cu handicap sau minoritari. Programele oferă stimularea necesară pentru a compensa limitările la care sunt supuși acești copii în propriul cămin sau în comunitatea în care se dezvoltă.

Da, noi, părinții, suntem principalii profesori. Iar unul dintre ajutoarele de bază ne este disciplina. O disciplină bine gândită și aplicată cu dragoste poate, la

[1] Burton L. White, *The Origins of Human Competence* (*Originile competenței umane*), D.C. Heath and Company, Lexington, Mass., 1979, p. 31.

rândul ei, să stimuleze capacitatea de a învăța. În capitolul 8, disciplina a fost analizată ca o călăuză spre maturizare; să ne gândim însă acum și la cealaltă fațetă clasică a ideii de disciplină: cum să ne formăm copiii. Adevărata disciplină poate ajuta la dezvoltarea intelectuală a copilului, dar și la dezvoltarea adaptării în societate, lucruri ce îi vor servi pentru tot restul zilelor.

Conștientizarea crescândă din ultima vreme a importanței învățăturii în primii ani ai copilăriei subliniază rolul dvs. crucial ca părinți în dezvoltarea inteligenței copilului. Asta nu înseamnă că trebuie să țineți lecții propriu-zise cu un copil foarte mic. Dar trebuie să încercați să înțelegeți tendința înnăscută a copilului de a învăța, de a explora și apoi de a-și satisface creierul în plină dezvoltare, precum și nevoile acestuia în raport cu stimulii senzoriali și cu unele experiențe plăcute de învățătură.

Mulți părinți urmăresc doar principala preocupare a copilului, respectiv joaca, și socotesc că învățătura poate să înceapă abia din clasa întâi. Copiilor mici însă le place la nebunie să învețe. Ei se nasc cu o foame de învățătură care rămâne la fel de puternică — cu condiția ca adulții să nu-i plictisească, să nu-i bată și să nu-i descurajeze. O observație atentă a sugarilor și a copiilor în primii ani arată că majoritatea activităților lor nu constă într-o simplă joacă. Mai degrabă cei mici încearcă să învețe lucruri noi și nu să se învârtească doar de pe o parte pe alta. Vor să se târască; să meargă de-a bușilea și apoi să umble normal; sau să atingă, să simtă, să guste din lumea din jurul lor.

Odată ce învață să vorbească, apar tot felul de întrebări, iar cei de trei sau de patru ani pot pune zeci de întrebări zilnic. Când ajung la faza imitativă și se prefac că sunt adulți, rareori imită joaca adulților. Ei îi imită pe

adulți la treabă: spălând vasele, conducând camioneta, fiind „doctorul" sau „infirmiera", având grijă de copilași, gătind și altele asemenea. Dacă veți urmări cu atenție activitățile copilului dvs. doar o zi și vă veți întreba: „Oare ce-l face cel mai fericit?", „Oare ce-i trezește atenția pentru mai multă vreme?" — mai mult ca sigur că veți descoperi că este vorba de o activitate pe care tocmai o învață.

Învățatul acasă

În mod ideal, dezvoltarea intelectuală timpurie a copiilor ar trebui să aibă loc acasă. Copiii descoperă viața prin intermediul celor cinci simțuri. Mediul familial este plin de stimulente vizuale, auditive, senzitive, gustative și olfactive, care vor alimenta nevoia firească de a descoperi și de a învăța. Dezvoltarea limbajului depinde în mare măsură de stimularea verbală a copiilor de către adulți încă din acești primi ani. Astfel, faptul că le vorbiți și îi încurajați să spună cuvinte se completează perfect cu dorința lor firească de a învăța. Lăudarea eforturilor lor de a rosti cuvinte și furnizarea unui feedback corect sunt părți componente ale acestui proces. În acest mediu verbal atât de bogat, vocabularul lor se dezvoltă odată cu capacitatea de a forma fraze. Ulterior, învață să își folosească acest talent pentru a-și exprima emoțiile, gândurile și dorințele.

Ceea ce este valabil în dezvoltarea verbală este la fel de valabil în toate zonele de dezvoltare intelectuală. Dacă acasă nu li se asigură acest tip de stimulare intelectuală fundamentală, copilul poate să rămână cu un mare handicap la învățătură ulterior, iar șansele de dezvoltare educațională sunt foarte scăzute. Programele

școlare oferă doar o infimă compensație în raport cu un mediu familial care nu stimulează.

Un mediu plăcut și o atitudine pe măsură îl vor ajuta pe copilul nostru să învețe de acasă. Copiii sunt mai degrabă emoționali decât cognitivi; ei își amintesc sentimentele mult mai puternic decât faptele. Asta înseamnă că respectivii copii își vor aminti ce au simțit într-o anumită situație cu mult mai multă ușurință decât amănuntele situației respective. De exemplu, un copil care ascultă o poveste își va aminti exact ce a simțit chiar mult după ce a uitat morala ei.

Fetița dvs. poate uita amănuntele, dar își va aminti cine i-a fost profesor. În momentul în care o formați, asta înseamnă că trebuie s-o tratați cu respect, cu blândețe și cu grijă. Înseamnă că trebuie să se simtă în largul ei, fără s-o criticați prea aspru sau s-o umiliți. Atunci când îl învățați ceva și totul devine plicticos sau jignitor, copilul va respinge chiar și cel mai bun pedagog, în special dacă este vorba de un subiect ce presupune etică sau morală. Dacă vă respectați copilul, vă va respecta și el și implicit și punctul dvs. de vedere.

Cheia capacității de a învăța a copilului vă aparține încă de când este sugar și pe tot parcursul anilor în care se formează. Învățătura este o chestiune complexă, fiind influențată de mulți factori. Unul dintre cei mai importanți este o implicare totală.

Cum îi putem ajuta pe copiii noștri să se dezvolte din punct de vedere emoțional

Lucrul cel mai important de știut în privința capacității de învățare a copilului este următorul: pentru ca

un copil să fie capabil *să învețe bine la orice vârstă el trebuie să ajungă la nivelul emoțional de maturizare al acelui nivel de vârstă.* Pe măsură ce copilul crește, capacitatea lui de a învăța sporește din cauza mai multor factori, cel mai important fiind maturitatea emoțională. Cu cât un copil este mai matur din punct de vedere emoțional, cu atât este mai capabil să învețe. Părinții au cea mai mare influență asupra dezvoltării emoționale a copilului.

Asta nu înseamnă că toate problemele la învățătură ar fi din vina părinților, pentru că sunt mulți factori ce afectează capacitatea de a învăța a copilului. Totuși, dezvoltarea emoțională poate conta enorm în disponibilitatea copilului de a învăța și, în procesul respectiv, părinții trebuie să intervină și să ajute. Putem să declanșăm capacitatea de a învăța a copilului asigurându-i un rezervor de iubire veșnic plin.

Pe măsură ce veți folosi constant toate cele cinci limbaje de iubire — mângâierile fizice, cuvintele de încurajare, timpul acordat, darurile și serviciile —, practic îi oferiți copilului o formă de stimulare intelectuală extrem de eficientă. În primii ani în care probabil că încă nu știți care este principalul limbaj de iubire al copilului dvs., adresați-vă în toate cele cinci limbaje. Procedând astfel, nu numai că satisfaceți nevoia emoțională de iubire a copilului, dar îi și furnizați stimulii fizici și intelectuali necesari pentru a-și dezvolta preocupările ce abia ies la iveală. Punând accentul pe iubire, de fapt vă învățați și vă formați copilul.

Părinții care nu-și găsesc timp să abordeze toate cele cinci limbaje ale iubirii, ci doresc doar să satisfacă nevoia copilului de hrană și de îmbrăcăminte, de adăpost și de siguranță furnizează un mediu care nu-i stimulează dezvoltarea intelectuală și socială. Copilul se dezvoltă fizic, dar intelectual și social este dezavantajat.

Un copil care tânjește după iubirea și acceptarea părinților va fi foarte puțin motivat să accepte dificultățile de a învăța în primii ani sau ulterior la școală. O relație caldă și plină de afecțiune între părinte și copil este baza dezvoltării unei păreri bune despre sine și astfel a motivării pentru a învăța.

Mulți părinți nu-și dau seama că un copil poate să rămână în urmă și din punct de vedere emoțional. Și totuși, el poate înregistra o asemenea rămânere în urmă, încât să nu o mai poată recupera niciodată. Asta e o mare tragedie! Maturizarea emoțională a copilului afectează totul — părerea despre sine, siguranța emoțională, capacitatea de a se adapta la stres și la schimbare, abilitatea de a se socializa și de a învăța.

Poate că niciunde legătura dintre iubire și învățătură nu este mai clar demonstrată ca atunci când părinții copilului se despart sau divorțează. Această ruptură traumatizantă distruge rezervorul de iubire al copilului și îi subminează orice interes față de învățătură. În locul iubirii, copilul simte adesea o stare de confuzie și de teamă, niciuna dintre acestea nefiind favorabile învățăturii. Un copil ai cărui părinți au divorțat va arăta mai puțin interes față de învățătură, mai ales în primele luni, până ce se vor lua măsuri de siguranță și va înțelege că este iubit, astfel reajungându-se la o oarecare ordine în universul său. Din păcate însă, unii copii nu-și mai revin niciodată.

Ca părinți, avem cea mai mare influență asupra existenței copilului. Dacă sunteți părinți unici, prin folosirea limbajului de iubire al copilului, dvs. puteți să refaceți sentimentul lui de siguranță (de ajutor va fi eventual și fostul soț sau fosta soție, dispuși să coopereze). Nu uitați, părinți — pe lângă alți câțiva adulți importanți, dvs. puteți să păstrați plin rezervorul de iubire al

copilului, permițându-i să crească și să se maturizeze așa cum se cuvine. Acest rezervor plin de iubire îl va ajuta să atingă un anumit nivel emoțional, care, cu timpul, va conta foarte mult pentru următorul pas în ceea ce privește învățătura.

Părinții implicați și cei neimplicați

„Părinții sunt veriga ce lipsește pentru îmbunătățirea învățământului american", susține unul dintre miniștrii învățământului din SUA, Richard Riley.[1] Într-adevăr, un studiu făcut în 1996, în care a fost evaluată capacitatea de a citi a copiilor, arată că elevii ai căror părinți au fost implicați în mod activ în viața lor școlară au rezultate mult mai bune decât ceilalți. Însă în ansamblu acest test nu a fost foarte încurajator la nivelul Statelor Unite. „Absolvenții noștri de liceu sunt dintre cei mai puțin pregătiți în această lume industrializată." Mai mult, „aceasta este o problemă ce ține de atitudine și de eforturile depuse, și nu de capacitatea propriu-zisă a fiecăruia", declară Laurence Steinberg în *Beyond the Classroom: Why School Reform Has Failed and What Parents Need to Do* (*Dincolo de sala de clasă: de ce reforma școlară a dat greș și ce ar trebui să facă părinții*)[2]. Steinberg, profesor de psihologie la Universitatea Temple, consideră că aceasta este de fapt o formă de protest a copiilor împotriva învățăturii, dar și a adulților, un fel de răzvrătire contra ideii de autoritate.

---

[1] Jennifer Braun, „Parents Make for Kids Who Read Better" („Părinții contribuie la performanțele școlare ale copiilor"), *Chattanooga Times*, 18 iunie 1996, A 10.

[2] De Laurence Steinberg, B. Bradford Brown, Sanford M. Dornbusch, Simon & Shuster, New York, 1996, pp. 183–184.

Implicare limitată

Studiul lui Steinberg, care a presupus un sondaj ce a inclus peste 20 000 de elevi, a ajuns la niște concluzii uimitoare. Două treimi dintre elevii de liceu nu vorbesc zilnic cu părinții lor. Jumătate dintre ei spun că pot veni acasă și cu note de opt sau chiar mai mici fără ca asta să-i deranjeze pe părinți. O treime susțin că părinții lor „habar n-au" ce fac ei la școală. O altă treime recunosc că-și petrec ziua de școală „făcând prostii".

O altă concluzie dezarmantă provine și din primul sondaj național în care părinții și adolescenții au fost întrebați în același timp asupra punctului lor de vedere referitor la droguri. Sondajul din 1996 a arătat că două treimi dintre părinții născuți într-o perioadă demografică extrem de propice au luat marijuana ca adolescenți și se așteaptă ca și copiii lor să procedeze la fel, considerând că au o prea mică influență asupra lor pentru a-i opri.[1] Joseph Califano de la Centrul de Dependență și Abuz de Droguri din cadrul Universității Columbia a comentat astfel atitudinea părinților: „Faptul că membrii generației foarte numeroase sunt ambivalenți și atât de resemnați în raport cu drogurile pe care le-ar putea lua copiii lor este extrem de tulburător. Ei ar trebui să fie drastici. În schimb, susțin că nu au ce să facă."[2]

Aproape jumătate dintre părinții care au participat la sondaj au spus că se așteaptă ca și copiii lor să încerce să ia droguri. Ne întrebăm dacă acești părinți sunt conștienți de faptul că aceste droguri pot afecta negativ capacitatea de a învăța a copiilor lor. Unul dintre efectele drogurilor este încetinirea procesului de maturizare a copiilor. Acest lucru include și mutilarea sau încetinirea dezvoltării din punct de vedere emoțional, intelectual și social. În mare măsură, numărul adolescenților care se droghează crește tot mai mult din cauza apatiei părinților. Între 1992 și 1995, acest număr a crescut cu 78%, conform Departamentului American de Sănătate[1]. Părinții care cred că nu este nimic de făcut ar trebui să înțeleagă că influența pe care ar putea-o avea asupra vieții copiilor lor acest fapt este considerabilă.

[1] Lauran Neergaard, „Teens Expected to Try Drugs" („Ne așteptăm ca adolescenții să încerce drogurile"), *Chattanooga Times*, 10 septembrie 1996, A 1.

[2] *Ibidem*.

Asemenea atitudini și comportamente antiautoritare sunt cauzate de două lucruri: rezervoarele goale de iubire și o lipsă de pregătire în privința depășirii cu maturitate a momentelor de mânie. Sigur că ele influențează capacitatea copilului de a învăța. Cea mai neplăcută problemă comportamentală care afectează capacitatea de a învăța este însuși comportamentul pasiv-agresiv. Această hotărâre inconștientă de a face exact contrariul față de ceea ce se așteaptă de la el va duce în mod subconștient, dar nu mai puțin voit la rezultate proaste la școală.

Ca părinți, trebuie să menținem plin rezervorul de iubire al copiilor și să-i învățăm cum să-și depășească mânia. Atunci când le oferim copiilor ceea ce le trebuie ca iubire și formare, avem tot dreptul să ne așteptăm să reușească în viață. Multe studii arată că implicarea părinților îmbunătățește capacitatea copilului de a învăța și influențează în mod direct rezultatele de la școală, dar și din alte domenii ale existenței lui.

[1] Tim Friend, „Teen Use of Drugs Rises 78%" („Consumul de droguri la adolescenți a crescut cu 78%"), *USA Today*, 20 august 1996, A 1.

Implicarea tatălui

Tot mai multă atenție se dă rolului tatălui în dezvoltarea copiilor. Un studiu asupra copiilor de unsprezece ani a arătat că pe măsură ce tații acordă o mai mare atenție copiilor, delincvența în comportament scade, iar nivelul educațional al copiilor crește. Atunci când copiii sunt acuzați de comportamente care presupun delincvență, de obicei, tații sunt adevărații delincvenți în relația cu copiii lor.

Un studiu efectuat asupra a 584 de familii a început atunci când copiii aveau între șapte și unsprezece ani și s-a terminat când ei au împlinit între optsprezece și douăzeci și doi de ani. Studiul făcut de sociologul Kathleen M. Harris de la Universitatea din Carolina de Nord a constatat că cu cât își petreceau mai mult timp cu tații, copiii aveau cu atât mai multe șanse să-și completeze studiile. De asemenea, cu cât legătura emoțională dintre copii și tată era mai puternică, cu atât scădea posibilitatea de a se ajunge la un comportament ce presupune delincvență.[1]

Ca părinți preocupați să oferiți copiilor dvs. iubirea de care au nevoie, trebuie să vă asigurați că petreceți timpul necesar pentru a le umple rezervorul cu iubire prin intermediul celor cinci limbaje ale iubirii. Dvs. sunteți cheia capacității de a învăța și de a reuși în toate direcțiile a copiilor. Aveți un mare avantaj față de ceilalți din afara familiei — vă cunoașteți și vă înțelegeți copiii, creând mediul necesar acasă, unde le puteți satisface nevoile.

[1] Marilyn Elias, „Teens Do Better When Dads Are More Involved" („Adolescenții au rezultate mai bune când tatăl se implică în educația lor"), *USA Today*, 22 august 1996, D1.

Cum poate fi ajutat un copil neliniștit

Un copil care se descurcă bine din punct de vedere emoțional va demonstra capacitatea de concentrare, motivația și energia necesare spre a-și utiliza la maximum potențialul. Prin contrast, dacă este neliniștit sau melancolic, sau se simte neiubit, probabil că va avea probleme cu concentrarea și cu atenția, scăzându-i totodată energia. Va fi mult mai greu să rețină ce are de învățat și să-și îndeplinească misiunea așa cum se cuvine. Studiul îi poate părea neinteresant; va avea tendința să îl preocupe propria persoană și nevoile emoționale, astfel având de suferit capacitatea sa de a învăța.

Dacă această neliniște persistă, ea va deveni și mai evidentă atunci când copilul va avea o nouă experiență legată de învățătură, respectiv una care presupune o schimbare majoră sau o dificultate sporită în conținut. O asemenea neliniște în legătură cu învățătura apare adesea la copiii care trec din clasa a patra într-a cincea. Acest pas presupune de obicei o schimbare în conținut și în metodele de predare. Principala diferență este trecerea de la o gândire și o învățătură concretă la una abstractă. Învățătura concretă se referă la fapte simple: Baltimore este în statul Maryland. Gândirea abstractă este simbolică: cuvintele și expresiile reprezintă idei și concepte. Trecerea de la gândirea concretă la cea abstractă este un pas uriaș și nu toți copiii îl pot face în același timp.

Când un copil nu reușește să facă acest pas cu ușurință, el are de suferit din multe motive. Nu poate înțelege în totalitate conținutul lecțiilor, își dă seama că rămâne în urmă și asta îi dăunează în privința părerii de sine, pentru că se simte inferior în raport cu colegii săi. Dacă situația nu este corectată rapid, copilul va ajunge la depresie, la o și mai mare anxietate și se va

simți un ratat din toate punctele de vedere. Pentru că trecerea la clasa a cincea reprezintă una dintre perioadele cele mai critice la nivelul învățării ea trebuie urmărită atent de către părinți.

Ceea ce va conta pentru copiii dvs. în acest moment de criză sau în altele este tocmai maturitatea emoțională. Prin maturitate emoțională înțelegem *capacitatea de a-și stăpâni anxietatea, de a face față stresului și de a-și menține echilibrul în perioadele de schimbare.* Cu cât copiii reușesc mai bine acest lucru, cu atât vor învăța mai bine. Cea mai bună cale de a-i ajuta să se maturizeze din punct de vedere emoțional și să-și mențină un bun nivel motivațional pentru vârsta respectivă este tocmai păstrarea unui rezervor de iubire plin.

Un semn de neliniște la copii este incapacitatea de a privi în ochi cu ușurință. Un copil foarte stresat va avea probleme în a-i aborda pe ceilalți, fie că este vorba de adulți sau de semenii săi. Copilul lipsit de căldura emoțională necesară va avea dificultăți de comunicare de orice tip. Învățarea de rutină va fi și ea afectată de această tensiune și de acest stres.

Unii dintre acești copii au fost ajutați printr-o atenție specială acordată de către profesori, inclusiv prin privirea directă și prin atingerea fizică. Pe măsură ce nevoile emoționale le sunt satisfăcute, temerile și neliniștile scad, sporind senzația de încredere și siguranță. Atunci sunt capabili să învețe. Sigur că este preferabil ca aceste nevoi să fie satisfăcute acasă, de niște părinți iubitori.

Cum vă puteți motiva copiii

Adesea, părinții pun următoarea întrebare: „Cum îmi pot motiva copilul?" Îl putem motiva numai după ce îi umplem rezervorul de iubire și îl învățăm să-și

stăpânească mânia. Ratarea acestor două deziderate esențiale face aproape imposibilă motivarea copiilor (veți afla mai multe despre mânie și despre comportamentul pasiv-agresiv în următorul capitol). Este extrem de greu să motivezi un copil dacă nu se simte mai întâi iubit și ocrotit cu adevărat. Motivul decurge din faptul că el are nevoie să se identifice cu părinții lui și să dorească să le asculte sfaturile. Dacă respectivul copil are un rezervor de iubire gol, se va ajunge la un comportament pasiv-agresiv, ceea ce duce la încăpățânarea de a face exact contrariul în raport cu ceea ce vor părinții.

Cheia motivării copilului este de a-l face să-și asume răspunderea propriului comportament. Un copil care nu va vrea sau nu va putea să-și asume această răspundere nu va putea fi motivat. Copilul care-și asumă răspunderea este motivat.

Încurajarea preocupărilor copilului dumneavoastră

Vă puteți ajuta copilul să-și asume răspunderea (și, ca urmare, să fie motivat) în două feluri. În primul rând, observând cu răbdare ce anume îl atrage pe copil; adică ce îl bucură, ce apreciază, ce-i place să facă. Apoi, îl puteți încuraja în această direcție. Dacă îl preocupă studiul muzicii, îl puteți încuraja. Totul este însă să-l lăsați pe copil să aibă inițiativa în această direcție. Când părinții preiau ei inițiativa, convingându-l pe copil să ia lecții de muzică, rezultatele sunt rareori pozitive.

Permiteți-i copilului dumneavoastră să-și asume răspunderea

O a doua modalitate de a vă ajuta copilul să fie motivat este să vă amintiți: dvs. și copilul nu vă puteți

asuma răspunderea pentru același lucru în același timp. Dacă așteptați și îi permiteți copilului să preia inițiativa, atunci el va putea fi motivat pentru că i-ați permis să-și asume răspunderea. Dacă dvs. luați inițiativa și încercați să-l convingeți să facă un anumit lucru, vă asumați și răspunderea. Rareori, un copil este motivat atunci când trăiește o asemenea situație.

Să aplicăm acest sistem la temele de acasă și la note. Majoritatea copiilor trec prin perioade în care temele devin o problemă. Acest lucru este valabil în special atunci când apare comportamentul pasiv-agresiv. Și nu uitați: parte din acest comportament pasiv-agresiv este normal la cei de treisprezece până la cincisprezece ani.

Comportamentul pasiv-agresiv este adesea sufocant; țintește în ceea ce supără mai tare pe părinți. În majoritatea caselor, există o mare preocupare pentru notele de la școală. Asta înseamnă că respectivul copil va folosi comportamentul pasiv-agresiv direct proporțional cu accentul pe care îl pun părinții pe note și teme. Cu cât părinții dau mai multă importanță școlii, cu atât copilul are tendința să se răzvrătească. Și nu uitați: *cu cât părintele își asumă o mai mare răspundere în privința lecțiilor, cu atât copilul nu și-o va mai asuma.* Și cu cât copilul își asumă o mai mică răspundere în privința temelor, cu atât va fi mai puțin motivat.

Dacă doriți ca el să-și asume răspunderea și să fie foarte motivat, trebuie să înțelegeți că temele intră în atribuțiile copilului și nu ale dvs. Cum puteți reuși asta? Dați-i de înțeles copilului că îl ajutați cu plăcere la lecții dacă vă roagă. Cum însă vreți să-și asume răspunderea muncii depuse chiar și când vă cere ajutorul, nu trebuie să faceți singuri treaba, ci să-l lăsați pe el să se descurce.

De exemplu, să zicem că fiul dvs. are o problemă la matematică. Nu trebuie să-i rezolvați problema, în schimb, vă puteți uita în manualul de matematică și îi puteți arăta explicațiile și ce tip de problemă e. După care îl lăsați să-și asume răspunderea și să o rezolve singur. În final, asta îl va învăța să-și asume o mai mare răspundere. Dacă dvs. considerați că profesorul nu a explicat cum trebuie ideea respectivă, ar trebui să-i sugerați copilului să-l roage pe acesta să-l ajute a doua zi.

Evident, vor exista și momente în care trebuie să clarificați anumite lucruri confuze sau să-i furnizați informații suplimentare copilului. Acest lucru e perfect atâta vreme, cât nu vă asumați răspunderea pe care ar trebui să și-o asume el. Dacă vă dați seama că sunteți foarte implicat în lecțiile copilului, încercați să-i transferați gradual răspunderea. Veți constata o scădere temporară a notelor, dar capacitatea lui de a-și asuma răspunderea și de a deveni independent merită acest regres. Abordând astfel situația, copilul va avea nevoie de mai puțin ajutor, odată cu trecerea timpului. Puteți petrece mai multă vreme împreună explorând alte subiecte de mare interes pentru amândoi și care nu sunt incluse în programa școlară.

Ajutarea copilului în scopul unei mai bune motivări îi va permite să preia inițiativa și să-și asume răspunderea propriului comportament, ceea ce până în acest moment părea doar un secret bine ascuns. Majoritatea copiilor se află în situația în care unul dintre părinți sau dintre profesori preia inițiativa și apoi își asumă răspunderea pentru ceea ce învață. Adulții fac asta pentru că le pasă de viitorul copiilor și cred în mod greșit că, dacă vor avea o mai mare inițiativă și-și vor asuma răspunderea, vor face mai mult pentru copii. Și totuși, aceasta este o greșeală gravă.

Folosirea limbajului de iubire al copilului dumneavoastră

Copiii vor atinge un nivel maxim de motivare și de reușită școlară atunci când se vor simți în siguranță și iubiți cu adevărat. Dacă veți înțelege care este principalul limbaj de iubire al copiilor dvs., veți reuși să sporiți experiența lor zilnică, adresându-vă în acest limbaj atunci când pleacă la școală dimineața sau când se întorc după-amiaza. Acestea sunt două momente importante în viața copiilor care merg la școală: să fie satisfăcuți emoțional de către părinții lor la plecare și la întoarcerea acasă, astfel creându-li-se senzația de siguranță și de curaj de a înfrunta problemele ce se ivesc peste zi.

Leigh Ann are nouă ani. După ce mama ei a aflat care sunt cele cinci limbaje ale iubirii, a făcut niște modificări în rutina zilnică. „Nici nu-mi vine să cred cât de mult contează toate acestea în viața lui Leigh Ann", ne-a spus ea ulterior. „Chiar după ce am auzit despre ideea de limbaj al iubirii și am descoperit că limbajul lui Leigh Ann sunt serviciile, n-am crezut niciodată că aplicând acest concept o să fie de atât de mare folos la școală. Apoi însă o prietenă ne-a povestit că și ea se adresează fetiței ei în limbajul propriu acesteia, înainte ca fetița să plece la școală și când se întoarce după-amiaza acasă. Am hotărât să încerc acest sistem și rezultatele au fost aproape imediate.

Diminețile în casa noastră au fost dintotdeauna cam haotice; soțul meu pleacă la ora 7:00. Autobuzul lui Leigh Ann vine la 7:30, iar eu plec la 7:50 la slujba mea cu jumătate de normă. Fiecare își vedea de treaba lui și singura legătură concretă dintre noi se stabilea în

momentul în care ne spuneam la revedere când ieșeam din casă."

Știind că Leigh Ann prețuiește serviciile, această mamă a întrebat-o: „Spune ce anume ai vrea să fac pentru tine dimineața pentru ca viața să-ți pară mai simplă și mai plăcută?"

„Mamă, cel mai grozav lucru pe care l-ai putea face pentru mine ar fi să-mi pregătești micul dejun. E atât de complicat să îți iei castronașul, lingura, cerealele, laptele și banana! Dacă le-ai pune pe toate pe masă și eu doar m-aș așeza să mănânc, ar fi minunat." Mama lui Leigh Ann a fost surprinsă de această rugăminte, dar a încuviințat-o și a doua zi dimineață micul dejun o aștepta.

„Imediat, mi-am dat seama ce mult contează pentru că am perceput o schimbare în atitudinea sa dis-de-dimineață. Aproape că începuse să spună zilnic mulțumesc. Iar când pleca la școală părea mai bine dispusă.

Trei zile mai târziu, am găsit un serviciu pe care i-l puteam face și după-amiaza, când se întorcea acasă. În prima zi, i-am făcut prăjituri. Când a venit și și-a lăsat cărțile și caietele, i-am spus: «Leigh Ann, ți-am făcut niște prăjituri. Nu vrei să te odihnești puțin și să mănânci câteva?» I-am turnat un pahar cu lapte și ne-am așezat să stăm de vorbă despre ce a făcut la școală. A doua zi după-amiază, i-am tivit o fustă pe care mă rugase mai demult să i-o aranjez. Când a venit, i-am spus: «Ți-am tivit fusta azi, iubito. Probeaz-o să vedem dacă îți convine lungimea.» Ea mi-a răspuns: «Mulțumesc, mamă. Și îți mulțumesc și că mi-ai tivit fusta.»

Am ascultat cu mai mare atenție rugămințile făcute de Leigh Ann și le-am notat pe toate într-un carnețel, știind că vor constitui niște indicii asupra felului în care îmi puteam exprima iubirea față de ea. Gustarea a

devenit serviciul ei preferat, pentru că stăteam împreună mai multe după-amiezi pe săptămână.

Toate acestea au început acum patru luni. Cea mai mare diferență am constatat-o atunci când am discutat despre școală, comentariile ei în această direcție fiind mai pozitive ca mai înainte. Cred că îi place mai mult și este mai motivată. De asemenea, simt că relația noastră e mai apropiată."

Dacă principalul limbaj de iubire al lui Leigh Ann ar fi fost mângâierile fizice, atunci o îmbrățișare și un sărut sincere la plecarea cu autobuzul spre școală în fiecare dimineață și niște brațe larg deschise la întoarcerea acasă după-amiaza ar fi fost ideale pentru a satisface acest scop emoțional. Sigur că s-ar fi bucurat și de prăjiturele și de lapte.

Chiar dacă nu puteți fi acasă când copiii se întorc de la școală, măcar exprimați-vă sincer iubirea când intrați pe ușă. Dacă la plecarea de dimineață și la revenirea de seară veți folosi principalul limbaj de iubire al copiilor dvs., înseamnă că veți face o faptă importantă în ziua respectivă. Acest lucru poate avea un impact pozitiv asupra motivării lor de a învăța.

10

MÂNIA ȘI IUBIREA

Mânia și iubirea. Aceste două sentimente sunt mai strâns legate decât ne place nouă să recunoaștem. Ne mâniem pe cei pe care îi iubim și probabil că veți constata cu surprindere că există un capitol despre mânie într-o carte despre iubire. Dar adevărul este că deseori simțim mânie și iubire în același timp.

Mânia este emoția care creează cele mai multe probleme în viața de familie. Poate duce la conflicte conjugale și la maltratări verbale sau fizice ale copiilor. La rădăcina celor mai multe probleme ale societății stă nestăpânirea mâniei. Totuși, trebuie să ne dăm seama că mânia poate avea un rol pozitiv în viețile noastre și în creșterea copiilor. Nu orice mânie este rea. Te poți mânia și pentru că vrei să se facă dreptate și ții la binele cuiva (inclusiv la copil). Cel mai important și util scop al mâniei este să ne motiveze pentru a îndrepta lucrurile și a corecta relele. Astfel, mamele furioase au organizat ceea ce se cheamă MADD, Mothers Against Drunk Drivers (Mamele Împotriva Șoferilor Bețivi), pentru a încerca să oprească acest flagel de pe șosele. Organizația lor s-a format după ce una dintre femei, în urma morții copilului său cauzate de un șofer în stare de ebrietate avansată, și-a canalizat mânia în mod pozitiv, luptându-se pentru elaborarea unor legi mai aspre contra șoferilor care au băut și s-au urcat la volan.

Totuși, cel mai adesea mânia mai degrabă produce probleme decât le rezolvă. Ca emoție, mânia nu apare întotdeauna din motive corecte. Ea devine adesea irațională și nu reușim să o mai controlăm; ne controlează ea pe noi. Când ne aprindem de mânie, nu mai ținem cont de logică, lucrurile apucând-o pe o cale distrugătoare, care practic înrăutățește și mai tare situația. De asemenea, nu întotdeauna judecăm așa cum s-ar cuveni ce e drept pentru noi și pentru alții; sau încercăm să corectăm relele în mod egoist.

O amenințare pentru binele copilului dumneavoastră

Mânia este o emoție foarte puțin înțeleasă — adică ce anume simțim, cum o exprimăm și cum putem schimba felul în care ne abordăm frustrările. Dacă noi, ca părinți, nu știm exact ce înseamnă mânia și în ce fel să o stăpânim cum se cuvine, nu vom reuși să-i învățăm pe copiii noștri ce au de făcut când sunt mânioși. Da, *când*, pentru că noi toți — părinți și copii — ne mâniem zilnic.

Poate că vă va surprinde să constatați că principala amenințare în viața copilului dvs. este propria lui mânie. Dacă respectivul copil nu știe să se stăpânească bine, acest lucru îi va dăuna sau chiar îl va distruge. Proasta gestionare a mâniei este în strânsă legătură cu toate problemele prezente și viitoare ale copilului — de la notele mici la relațiile interumane proaste și până la o posibilă sinucidere. Este imperios necesar să faceți tot posibilul să vă salvați copilul acum și în viitor.

Totuși, vestea cea bună este că dacă el va învăța să-și stăpânească bine mânia, va avea un mare avantaj în viață. Majoritatea problemelor vor fi evitate și copilul

va fi capabil să folosească mânia în avantajul său și nu împotriva sa.

Adulții și mânia

E la fel de important ca și noi, părinții, să ne stăpânim propria mânie atunci când reacționăm în raport cu copiii. Puțini sunt adulții care știu să-și stăpânească cum trebuie mânia. Unul dintre motive este că, în general, mânia se exprimă în subconștient, deci dincolo de nivelul nostru de conștientizare. Un altul este că puțini adulți au trecut cu adevărat de la metodele imature la cele mature de abordare a mâniei. Acest lucru afectează felul în care reacționăm față de partenerul de viață și față de copii. Iată cum reacționează în momentele de mânie familia Jackson.

După o zi de lucru, obositul Jeff Jackson se uită la televizor în birou. Obosita Ellen spală vasele. Niciunul nu este prea mulțumit de celălalt. Vine copilul și îi cere mămicii câteva prăjiturele. Ea n-are chef să-i dea prăjituri și îi spune: „N-ai terminat de mâncat ce trebuia, așa încât nu-ți dau altceva." Simțind că este o cauză pierdută, copilul se duce în birou, unde este un borcan cu bomboane. Tata întreabă: „Ce faci? N-ai auzit ce a spus maică-ta? Fără bomboane!"

Copilul pleacă din cameră, dar se întoarce peste cinci minute cu mingea de baschet. „Pot să mă duc la Bobby?"

„Nu, nu poți să te duci la Bobby", răspunde tatăl cu asprime în glas. „Nu ți-ai terminat lecțiile. Și nu mai bate mingea aia!"

Copilul își ia mingea și pleacă. După cinci minute se întoarce iar, de data aceasta bătând mingea în bucătărie.

„Mamă, am nevoie de manual ca să-mi termin lecțiile și nu mi l-am adus acasă pe al meu. În schimb, Bobby îl are pe al lui. Pot să mă duc să-l împrumut de la el?" Exact în acest moment, mingea de baschet se izbește de masă și nimerește într-o ceașcă, pe care o aruncă pe jos.

Auzind asta, Jeff se scoală de pe canapea și se duce repede în bucătărie. „Ți-am spus să nu mai bați mingea în casă!" Îl înșfacă pe copil de mână și îl târăște până în birou, unde începe să-l croiască la fund zbierând: „De câte ori nu ți-am zis! Trebuie să înveți odată să mă asculți!" Ellen este în bucătărie și plânge. Ea strigă: „Termină! Termină! O să-l omori!" Când Jeff se oprește, copilul fuge repede la el în cameră plângând. Tatăl se aruncă din nou pe canapea și se holbează la televizor. Mama se duce în dormitor și plânge. Mânia acestei familii nu are un scop constructiv.

Multe emoții s-au aprins în această casă și toată lumea devine mânioasă. Mama se înfurie pe tată că nu o ajută la vase, tatăl e mânios pe copil că nu respectă regulile în privința bătutului mingii în casă, iar copilul e cel mai supărat, pentru că sistemul de corecție a fost mult prea aspru în raport cu fapta. Și mama e supărată pentru cum a reacționat soțul ei.

Nimic nu se rezolvă. Totul este mult mai rău decât înainte. Rămâne de văzut însă ce va face copilul cu mânia acumulată. Chiar dacă aparent s-a împăcat cu gândul și acționează ca și cum totul ar fi în regulă, în cele din urmă mânia va reapărea cu siguranță sub o formă sau alta în comportamentul său.

Și acum, să ne imaginăm această scenă, în care se reacționează altfel față de mânie. După-amiaza destul de devreme, Ellen lasă vasele, se duce și se așază pe canapea lângă Jeff, adresându-i-se în principalul său

limbaj de iubire și apoi spunându-i: „Am o problemă. Sunt foarte supărată acum, dar nu-ți face griji. N-am să mă descarc pe tine. Dar am nevoie de ajutorul tău ca să rezolv ceva. Este oare momentul să vorbim sau vrei să așteptăm până se termină emisiunea la care te uiți?" Apoi se întoarce în bucătărie sau se duce în altă parte și citește o carte o vreme.

Când în sfârșit vorbesc, Ellen îi împărtășește cu calm ideea că i se pare inechitabil faptul că el n-o ajută la curățenie, mai ales de când muncește și ea cu program întreg, și apoi trebuie să vină să pregătească masa. Ea îi spune că se așteaptă la mai mult din partea lui și îl roagă să-i intre în obicei să o ajute pe viitor.

Dacă Ellen și Jeff ar fi avut această discuție, rugămintea copilului de a i se da o prăjiturică ar fi avut alt răspuns. Când el ar fi bătut pentru a doua oară mingea prin bucătărie, tatăl ar fi putut să vină și să-i ia mingea din mână, adresându-i-se în principalul limbaj de iubire al copilului, explicându-i că trebuie să-l asculte și informându-l că mingea va fi încuiată pentru următoarele două zile în portbagajul mașinii tăticului. După care din nou ar fi putut să se exprime în principalul limbaj de iubire al copilului. Situația ar fi fost total diferită în căminul respectiv.

Părinții care nu au învățat să-și stăpânească mânia nu vor reuși să-i învețe acest lucru nici pe copiii lor. Și totuși această pregătire este absolut esențială pentru binele copilului și al societății. Dacă nu ați învățat niciodată să vă stăpâniți propria mânie, vă implorăm să căutați sprijin în această direcție, pentru a fi în stare să vă învățați copiii prin puterea exemplului și a cuvântului să-și stăpânească cât mai bine mânia.

Formarea caracterului

Felul în care copilul învață să-și stăpânească mânia va influența în mare măsură dezvoltarea sa ca persoană integră — unul dintre cele mai importante aspecte ale caracterului său. Învățați-vă copilul să-și stăpânească așa cum trebuie mânia și atunci veți reuși să îi formați un caracter frumos, puternic și integru. Totuși, dacă acel copil nu este învățat să-și stăpânească mânia cu maturitate, vor exista permanent urme de imaturitate în caracterul său, adică în sistemul personal de valori, etic și moral. O asemenea imaturitate se va manifesta dintr-o lipsă de integritate.

Această lipsă va afecta grav dezvoltarea spirituală a copilului; cu cât copilul este mai puțin capabil să-și stăpânească mânia, cu atât atitudinea sa va fi mai potrivnică în raport cu autoritatea, inclusiv cu Dumnezeu. O abordare imatură a mâniei este principalul motiv pentru care copilul va respinge valorile spirituale ale părintelui său. Totuși, vestea cea bună este că atunci când noi, părinții, ne facem datoria și ne învățăm copiii să-și stăpânească mânia, vom avea ocazia să constatăm că ei vor reuși să prospere în viață. Trebuie să înțelegem că mânia în sine este o reacție umană firească. Ea nu este nici bună, nici rea. Problema nu este mânia, ci felul în care este stăpânită. Ea poate avea și rezultate benefice, dacă ne energizează și ne motivează să acționăm când altfel am sta deoparte. Ne amintim de Jill, o fată de paisprezece ani, timidă, care se temea cumplit de orice formă de confruntare sau conflict. Ei îi plăcea să mulțumească pe toată lumea și se străduia mai ales la ora de istorie, când profesorul își luase obiceiul să distrugă toate religiile, în special pe cea creștină. Deseori îi ridiculiza pe creștinii celebri pe care Jill îi admira. Fiind

creștină, Jill s-a simțit la început derutată de poziția profesorului și ulterior a început chiar să-și pună la îndoială credința.

Apoi, cam pe la jumătatea anului, profesorul a făcut o remarcă foarte usturătoare despre „copiii predicatorilor". Una dintre prietenele lui Jill era fiica unui pastor și asta a mâniat-o pe Jill. De fapt, chiar a înfuriat-o rău de tot. În seara aceea, a sunat la alți câțiva copii creștini din clasă și a pus la cale un plan la care cu toții au fost de acord să participe. De îndată ce profesorul și-a reluat remarcile nesuferite, elevii au început să vorbească tare, dar în mod respectuos. I-au dat de înțeles că aceste comentarii îi jigneau. Prima lui reacție a fost să-i ridiculizeze pe acești tineri, dar curând și-a dat seama că e de-a dreptul ridicol și a schimbat subiectul. În tot restul anului nu a mai făcut niciun fel de remarci nelalocul lor despre credință. Jill și-a folosit mânia în mod constructiv, pentru a-și educa profesorul și a-și apăra libertatea personală.

Cum pot fi ajutați copiii să depășească reacțiile pasiv-agresive

Din păcate, majoritatea oamenilor nu reușesc să-și folosească mânia atât de bine ca Jill. O modalitate des întâlnită și mai distructivă de a trata mânia este ceea ce se numește comportamentul pasiv-agresiv. Comportamentul pasiv-agresiv este o exprimare a mâniei care se răzbună indirect sau „pasiv" pe o persoană sau pe un grup. Este de fapt o determinare subconștientă de a face exact contrariul în raport cu ceea ce doresc figurile autorității. O figură autoritară poate fi părintele, profesorul, preotul, șeful, polițistul, legea, normele sociale — sau orice

persoană, ori sistem de valori ce reprezintă autoritatea. Desigur că pentru un copil sau un adolescent principala figură autoritară o reprezintă părinții.

Chuck, cincisprezece ani, este deștept, nu are probleme cu învățătura și este capabil să ia note mari. Aproape întotdeauna vine cu manualele acasă și-și face lecțiile până noaptea. Dar este furios pe părinții lui și de asta vine cu note mult mai mici decât ar fi în stare. Părinții se simt frustrați, comportamentul său este o tipică reacție pasiv-agresivă.

Recunoașterea comportamentului pasiv-agresiv

Există mai multe modalități prin care părinții își pot da seama dacă au de-a face cu un comportament pasiv-agresiv, iar o identificare corectă este importantă, având în vedere că există multe alte motive în privința problemelor de comportament. Mai întâi, comportamentul pasiv-agresiv nu are nicio logică. Acest lucru era perfect valabil și în cazul lui Chuck — cu capacitatea lui de a învăța era greu de înțeles de ce lua note mici.

În al doilea rând, poate fi bănuit un comportament pasiv-agresiv atunci când nimic din ceea ce faceți nu corectează comportamentul respectiv. Scopul comportamentului pasiv-agresiv este să se opună figurii autoritare, indiferent care ar fi reacția acesteia. Indiferent ce au făcut părinții sau profesorii lui Chuck, el nu și-a îmbunătățit notele. Deși ei l-au ajutat la lecții, i-au promis o răsplată dacă-și îndreaptă notele sau au încercat chiar să-l pedeapsească. Orice nouă metodă părea să îmbunătățească situația pe termen foarte scurt, dar pe termen lung nu funcționa nimic. Acesta este motivul pentru care comportamentul pasiv-agresiv este atât de greu de abordat. În subconștient, Chuck avea grijă ca nimic să

nu meargă cum trebuie, având în vedere că scopul său principal era să facă în ciudă figurii care reprezintă autoritatea.

În al treilea rând, chiar dacă scopul comportamentului său era să creeze o stare de frustrare figurii autoritare, tocmai persoana care acționează astfel este cea care are de pierdut în final; viitorul și relațiile sale interpersonale vor fi grav afectate.

Comportamentul pasiv-agresiv în timpul vârstei adolescente de mijloc

Există doar o singură perioadă în viață când comportamentul pasiv-agresiv este normal: la începutul adolescenței, când copilul are treisprezece până la cincisprezece ani. Atunci se poate considera ca fiind ceva normal doar dacă nu dăunează nimănui. Este absolut esențial ca respectivul copil să învețe cum să-și stăpânească mânia cu maturitate și să iasă din această stare pasiv-agresivă. Dacă nu reușește, acest comportament va deveni o stare permanentă în caracterul și personalitatea sa, pentru tot restul vieții, abordându-și în mod similar șefii, partenerul de viață, copiii și prietenii.

Când noi, părinții, eram mici — „cu secole în urmă", cum ne-ar spune copiii noștri —, capacitatea de a aborda acest comportament era limitată. În mediul rural, un adolescent ar fi putut să urce vaca fermierului Brown pe acoperișul hambarului sau ar fi putut să-i întoarcă cu susul în jos latrina din curte. La oraș, unii băieți se organizau în bande ca să desfacă în bucăți o mașinuță Volkswagen și apoi să o refacă în dormitorul proprietarului. Actualmente, adolescenții au mult mai multe opțiuni pentru comportamentul pasiv-agresiv și numeroase dintre ele sunt foarte periculoase: drogurile, violența, fumatul, delictul de orice fel, relațiile sexuale

care duc la boli venerice sau la sarcină, eșecurile școlare și sinuciderea. Adesea, când adolescenții ies din această fază au fost aduse deja daune serioase vieții personale.

Ca părinți, trebuie să distingem între comportamentul pasiv-agresiv inofensiv și cel anormal și dăunător. De exemplu, faptul că îmbracă în hârtie igienică arborii din grădină sau chiar curți întregi este o supapă firească de depășire a stării pasiv-agresive a adolescenței. O cameră în dezordine poate fi un lucru destul de grav, dar nu dăunător. De asemenea, activitățile sportive solicitante pot să-i ajute pe adolescenți să-și satisfacă dorința de palpitant și primejdios. Copiii pot fi ajutați să depășească această fază dacă sunt îndemnați să facă alpinism, să urce cu coarda, să meargă pe distanțe mari cu bicicleta și să participe la sporturi individuale sau de echipă.

Atunci când veți încerca să vă ajutați copiii adolescenți să depășească această fază, nu uitați că obiectivul dvs. este să-i învățați să-și stăpânească mânia înainte să ajungă la șaptesprezece ani. Ei nu pot ieși din starea pasiv-agresivă decât dacă deprind un alt tip de comportament mai matur și mai acceptabil cu care să-l înlocuiască pe cel inițial.

Cum foarte mulți oameni nu reușesc să depășească niciodată această fază, ea poate fi detectată adesea la adulți, care continuă să aibă un comportament pasiv-agresiv. Majoritatea oamenilor nu înțeleg mânia sau felul în care poate fi stăpânită. Mulți părinți au făcut greșeala fatală de a crede că mânia este ceva greșit și copiii trebuie aspru pedepsiți. Această abordare nu funcționează. Ea nu-i învață pe copii cum să-și stăpânească mânia în mod constructiv; ca urmare, ei tot nu știu să se poarte nici la vârsta adultă, ca de altfel nici părinții lor. Comportamentul pasiv-agresiv este cauza principală pentru care apar eșecurile la facultate. Este

motivul cel mai des întâlnit atunci când apar problemele cu șefii, dar se folosește și împotriva partenerilor de viață în timpul conflictelor conjugale. Cum comportamentul pasiv-agresiv este o resursă ascunsă a celor mai cumplite probleme de viață, noi, ca părinți, trebuie să ne formăm copiii și adolescenții în așa fel încât să-și stăpânească așa cum trebuie mânia. Nu-i putem disciplina fără să ținem seama de persoana lor.

Învățarea din vreme a reacției corecte

Sigur că nu puteți aștepta până la vârsta adolescenței pentru a-i învăța pe copii cum să-și stăpânească mânia. Trebuie să începeți încă de când sunt foarte mici, deși nu trebuie să vă așteptați că vor reuși s-o facă cu oarecare maturitate până la șase sau șapte ani.

Stăpânirea mâniei este partea cea mai dificilă în educarea copiilor, pentru că modalitățile în care aceștia își pot manifesta mânia sunt limitate. Au doar două opțiuni: verbală și comportamentală, amândouă fiind greu de stăpânit de către părinți. Părinților le vine greu să înțeleagă că mânia trebuie să se descarce într-un fel. Nu poate fi veșnic refulată. Ca urmare, mulți părinți reacționează în mod greșit sau distructiv atunci când copiii își manifestă mânia.

Când veți analiza cele două opțiuni, veți înțelege că e mai bine ca un copil să-și exprime mânia verbal decât comportamental. Atunci când copilul își descarcă mânia prin cuvinte, îl puteți învăța s-o facă în direcția unei stăpâniri mature. Trebuie să încercați să evitați cu orice preț comportamentul pasiv-agresiv.

Până la șase sau șapte ani, vă veți strădui mai ales să nu se înrădăcineze comportamentul pasiv-agresiv la

copilul dvs. Calea principală și cea mai importantă pentru a reuși este să îi păstrați veșnic plin rezervorul de iubire necondiționată. Principala cauză a mâniei și a unui comportament nedorit este un rezervor de iubire gol. Adresați-vă copilului dvs. cât mai limpede și cât mai des în limbajul său de iubire și îi veți umple rezervorul prevenind înrădăcinarea comportamentului pasiv-agresiv. Când rezervorul de iubire este plin, copilul nu este sub presiune și nu dorește să-și afișeze nemulțumirile, întrebând prin comportamentul său: „Mă iubești?" Copilul al cărui rezervor de iubire este gol e forțat să întrebe printr-un comportament adecvat: „Mă iubești?" Sigur că un rezervor de iubire gol nu este singura cauză a unui comportament inadecvat sau a mâniei, dar este în capul listei.

Apoi trebuie să înțelegeți că de fapt copiii dvs. nu au cum să se apere împotriva mâniei părintești. Când vă descărcați mânia pe copil, ea ajunge direct la țintă. Dacă o veți face des, mânia pe care a strâns-o în el probabil că până la urmă se va transforma într-un comportament pasiv-agresiv. Mai bine ascultați-l cu calm, lăsați-l să-și exprime mânia verbal. Sigur că poate nu e plăcut să-l auziți când se mânie, dar este mai bine decât să-l vedeți cum acționează la mânie.

Din păcate, atunci când copiii își descarcă mânia verbal, majoritatea părinților se supără și mai tare decât respectivii copii și spun ceva de genul: „Cum îndrăznești să-mi vorbești așa? Să nu mai te aud că-mi mai vorbești o dată așa. Ai înțeles?" Într-o asemenea situație, copiii nu mai au decât două variante. Ei se pot supune și nu-și vor mai exprima verbal mânia sau se pot răzvrăti. Aceasta este o situație fără ieșire!

Ajutați-i pe copii să urce Scara Mâniei

Mii de părinți au fost ajutați să înțeleagă mânia copilului vizualizând Scara Mâniei (vezi ilustrația de pe pagina următoare). Pe măsură ce veți lucra cu copiii dvs. în anii ce urmează, veți căuta mereu să-i ajutați să urce de la o treaptă la alta pe Scara Mâniei, depărtându-se de formele negative de exprimare și ajungând la unele pozitive. Scopul este ca acel copil să treacă de la comportamentul pasiv-agresiv și de la abuzul verbal la calm și chiar la o reacție agreabilă, care urmărește o rezolvare. Acesta este un proces de durată, care presupune formare, exemple personale și răbdare. Adesea, copilul trece cu încetineală de la o fază negativă la una mai puțin negativă; reacția sa este în continuare negativă, dar nu chiar așa de negativă. Ca urmare, părinții nu pot sesiza întotdeauna progresele făcute.

Veți constata că de fapt comportamentul pasiv-agresiv se află la baza scării; el reprezintă o formă de mânie complet nestăpânită. Cum acest comportament este unul obișnuit la vârsta adolescenței, va trebui să abordați acest nivel la un moment dat, dar nu trebuie să-l lăsați pe adolescent să rămână acolo. Altfel, înseamnă că l-ați îndreptat cu pași siguri spre eșec și nefericire.

Trebuie să vă amintiți mereu că el poate urca această scară, dar treptat. Dacă vreți ca procesul și formarea să se încheie cât mai curând, acest lucru se va dovedi extrem de frustrant. Uneori, trebuie să așteptați până ce copilul să fie dispus să facă următorul pas. Asta presupune răbdare și înțelepciune, dar rezultatele merită așteptate. Pe măsură ce vă veți vedea copilul exprimându-și mânia, trebuie să identificați locul în care se află pe Scara Mâniei, pentru a ști exact care este următorul pas. (Puteți citi mai multe despre starea mâniei în cartea lui Ross, *Kids in Danger*.)

SCARA MÂNIEI

1. AGREABIL • CĂUTAREA UNEI SOLUȚII • CONCENTRAREA MÂNIEI ASUPRA SURSEI • MENȚINEREA NEMULȚUMIRII INIȚIALE • GÂNDIREA LOGICĂ

2. AGREABIL • CONCENTRAREA MÂNIEI ASUPRA SURSEI • MENȚINEREA NEMULȚUMIRII INIȚIALE • GÂNDIREA LOGICĂ

3. CONCENTRAREA MÂNIEI ASUPRA SURSEI • MENȚINEREA NEMULȚUMIRII INIȚIALE • GÂNDIREA LOGICĂ • dezagreabil, cu glas tare

4. MENȚINEREA NEMULȚUMIRII INIȚIALE • GÂNDIREA LOGICĂ • dezagreabil, cu glas tare • deplasarea mâniei către alte surse

5. CONCENTRAREA MÂNIEI ASUPRA SURSEI • MENȚINEREA NEMULȚUMIRII INIȚIALE • GÂNDIREA LOGICĂ • dezagreabil, cu glas tare • abuz verbal

6. GÂNDIREA LOGICĂ • dezagreabil, cu glas tare • deplasarea mâniei către alte surse • exprimarea unor nemulțumiri fără legătură între ele

7. dezagreabil, cu glas tare • deplasarea mâniei către alte surse • exprimarea unor nemulțumiri fără legătură între ele • comportament emoțional dăunător

8. dezagreabil, cu glas tare • deplasarea mâniei către alte surse • exprimarea unor nemulțumiri fără legătură între ele • abuz verbal • comportament emoțional dăunător

9. dezagreabil, cu glas tare • înjurături • deplasarea mâniei către alte surse • exprimarea unor nemulțumiri fără legătură între ele • abuz verbal • comportament emoțional dăunător

10. CONCENTRAREA MÂNIEI ASUPRA SURSEI • dezagreabil, cu glas tare • înjurături • deplasarea mâniei către alte surse • aruncatul cu diverse obiecte • comportament emoțional dăunător

11. dezagreabil, cu glas tare • înjurături • deplasarea mâniei către alte surse • comportament emoțional dăunător

12. CONCENTRAREA MÂNIEI ASUPRA SURSEI • dezagreabil, cu glas tare • înjurături • distrugerea bunurilor • abuz verbal • comportament emoțional dăunător

13. dezagreabil, cu glas tare • înjurături • deplasarea mâniei către alte surse • distrugerea bunurilor • abuz verbal • comportament emoțional dăunător

14. dezagreabil, cu glas tare • înjurături • deplasarea mâniei către alte surse • distrugerea bunurilor • abuz verbal • maltratare fizică • comportament emoțional dăunător

15. comportamentul pasiv-agresiv

Notă: Cuvintele scrise cu litere mari indică modalitățile pozitive de a exprima sentimentele de mânie. SURSA: Ross Campbell, *Kids in Danger* (*Copii în pericol*), Colorado Springs, Victor, 1995, p. 69.

În casa Campbell, îmi amintesc în special de o experiență extrem de dezagreabilă cu fiul meu David, când acesta avea treisprezece ani. El își verbaliza mânia doar atunci când ceva îl nemulțumea în mod special.

Uneori, își verbaliza mânia într-un fel pe care nu-l puteam accepta. A trebuit să stau de vorbă cu mine însumi. Știam că dacă-l voi lăsa să-și exprime mânia, acest lucru mă va ajuta să determin unde se află pe Scara Mâniei. În sinea mea, îmi spuneam: *Așa, băiete, așa. Descarcă-te, pentru că atunci când te vei descărca complet, gata, te-am prins*. Sigur că nu-i spuneam asta lui David.

Un alt motiv pentru care doream ca mânia să iasă la iveală era faptul că atâta vreme cât David o păstra, ea stăpânea întreaga familie. Odată ieșită la iveală, el se simțea de-a dreptul caraghios, iar eu recăpătam controlul. Își exprima verbal întreaga mânie, după care se întreba: „Și acum ce îmi mai rămâne de făcut?" Atunci mă aflam în poziția ideală pentru a-l putea forma.

Faptul că-l lăsam pe David să se exprime în cuvinte îmi mai era de ajutor într-un fel. Cu cât își exprima mânia verbal, cu atât era mai mic riscul să mintă, să fure, să facă sex, să ia droguri sau să se dedea altor comportamente pasiv-agresive, atât de des întâlnite actualmente. Acest lucru este valabil și pentru copilul dvs. Lăsați-l să-și manifeste verbal mânia și veți ști exact unde se află pe scara mâniei, limitând potențialul comportament pasiv-agresiv.

Permiterea exprimărilor verbale ale mâniei

Dragi părinți, această modalitate de a aborda copiii nu este întotdeauna ușor de acceptat. Faptul că i se permite unui copil să-și exprime mânia în mod verbal

poate părea un act de prea mare îngăduință. De fapt, nu este. Nu uitați, copiii, la orice vârstă, își vor exprima mânia în mod imatur. Nu-i puteți învăța să-și exprime mânia cu mai multă maturitate supărându-vă pe ei de fiecare dată și obligându-i să nu se mai descarce. Dacă veți proceda așa, mânia lor va fi înăbușită, iar rezultatul va fi comportamentul pasiv-agresiv.

Dacă vreți să vă formați copiii în așa fel încât să-și stăpânească mânia cu maturitate, trebuie să *le permiteți să se exprime verbal, oricât de dezagreabil ar fi*. Permiteți-le să se exprime verbal și îi veți putea ajuta să urce pe Scara Mâniei. Nu uitați, mânia trebuie să se exprime fie verbal, fie comportamental. Dacă nu veți permite să se exprime verbal, va apărea automat comportamentul pasiv-agresiv.

Atunci când copilul vorbește la mânie, asta nu denotă neapărat o lipsă de respect. Pentru a distinge dacă există încă respect, întrebați-vă: „Care este atitudinea copilului față de autoritatea mea în majoritatea cazurilor?" Majoritatea copiilor sunt respectuoși în 90% din cazuri. Dacă acest lucru este valabil și pentru copilul dvs. și-și exprimă verbal mânia referitor la o anumită situație, este exact ceea ce vă doriți de fapt să se întâmple. Înseamnă că respectivul copil își descarcă mânia, deci vă aflați în situația ideală în care îl puteți forma cât mai bine.

S-ar putea însă să vă întrebați: *Oare nu este incorect să fiu recunoscător că fiica mea își manifestă mânia verbal, iar apoi să o controlez?* Recunoaștem că nu este ușor. Dar comportându-vă astfel, vă obligați să vă maturizați. Și vă feriți pe dvs. înșivă și familia de unele probleme cumplite ce s-ar putea ivi ulterior în viață.

Și cum rămâne cu copiii care își verbalizează mânia aproape tot timpul, chiar și atunci când nu sunt supărați de

un anumit eveniment sau relație? — s-ar putea să vă întrebați. Este adevărat; unii copii își exprimă mânia pentru a-și manipula părinții și pentru a obține ce-și doresc, și acest lucru este inacceptabil. Exprimarea verbală a mâniei motivată de o anumită dorință de a supăra sau de a-i jigni pe alții este inacceptabilă și trebuie corectată. Asemenea cuvinte trebuie tratate ca orice comportament greșit. Când se aplică însă corecția, trebuie să vă folosiți de principalii parametri definitorii ai părintelui: fiți agreabili, dar fermi.

Poate părea derutant, dar faptul că-l lăsați pe copil să se manifeste verbal atunci când este mânios pe un anumit lucru vă va da ocazia să-l formați, așa cum vom analiza ulterior. Stăpâniți-vă atunci când copilul își exprimă mânia verbal. Sigur că dacă respectivul copil își descarcă mânia fără un motiv clar sau doar ca să vă manipuleze, acesta devine un comportament inacceptabil și trebuie tratat ca atare. Totuși, chiar și când este vorba despre o descărcare inacceptabilă a mâniei, folosiți o metodă de disciplinare adecvată, fără să vă vărsați mânia pe copil. Rămâneți mereu agreabili, dar fermi.

Momentul formării

Nu uitați, când copilul își manifestă mânia normal și ocazional, înseamnă că dorește să fie format, între altele. De aceea, nu încercați s-o faceți până ce el nu s-a liniștit, reinstalându-se un sentiment pozitiv. Nu așteptați totuși prea mult, pentru că altfel veți pierde efectul și nu veți mai putea construi pe ceea ce s-a întâmplat. De îndată ce considerați că situația s-a stabilizat, stați frumos de vorbă și faceți următoarele trei lucruri. Fiecare

în parte vă va ajuta copilul să-și depășească mânia în mod pozitiv.

1. Dați-i să înțeleagă că nu-l veți condamna pentru reacția sa. În special dacă respectivul copil reacționează puternic la ideea de autoritate, s-ar putea să se simtă vinovat de ceea ce a făcut. Dacă nu-i veți da de înțeles că nu aveți de gând să-l pedepsiți, s-ar putea să nu-și mai exprime niciodată mânia. Și dacă nu-și va exprima acest sentiment, nu veți mai avea ocazia să-l ajutați să urce Scara Mâniei. O parte din formarea sa constă în faptul că el trebuie să știe că-l acceptați ca persoană și vreți să știți ce simte, indiferent dacă este fericit, trist sau mânios.
2. Lăudați-vă copilul pentru lucrurile bune pe care le face. Îi puteți spune: „Mi-ai dat să înțeleg că ești mânios și asta e bine. Nu te-ai descărcat pe frățiorul tău sau pe cățel. N-ai aruncat cu obiecte și nici nu ai dat cu picioarele în pereți. Pur și simplu mi-ai spus că ești mânios." Menționați faptul că a procedat mai bine așa. De câte ori copilul își exprimă verbal mânia, înseamnă că a făcut totuși și ceva bun, evitând lucrurile mai rele.
3. Ajutați-vă copilul să mai facă un pas pe Scara Mâniei. Scopul este să vă îndreptați fiul sau fiica spre o reacție cu o conotație pozitivă a mâniei. Acest lucru presupune să vă exprimați o rugăminte și nu să treceți la represalii sau la interdicții. În loc să spuneți: „Să nu te mai aud că mai vorbești vreodată așa!", puteți zice: „De acum înainte, fiule, te rog să nu mai îmi spui așa, da?" Evident că acest lucru nu garantează că nu va mai spune niciodată ceea ce l-ați rugat. Dar demonstrează că este suficient de matur să mai facă un pas. Acest lucru s-ar putea întâmpla a doua zi sau peste câteva săptămâni, ori luni.

Acest tip de formare este un proces dificil și de durată, dar după ce l-ați utilizat de suficiente ori, copilul va începe să procedeze cum trebuie fără să-i mai amintiți. Combinația între o formare sănătoasă și exemplul dvs. viu de stăpânire a mâniei este o modalitate care dovedește maturitate și care îl va ajuta pe copil să se autoformeze după un timp.

Pentru mai multe informații despre felul în care pot fi ajutați copiii să-și stăpânească mânia, vă recomandăm două cărți ale lui Ross: *How to Really Love Your Child* (*Cum să vă iubiți cu adevărat copilul*) și *How to Really Love Your Teenager* (*Cum să vă iubiți cu adevărat adolescentul*).

Iubirea și mânia

Din nou elementul cel mai important în formarea copiilor și în stăpânirea mâniei lor este acordarea unei iubiri necondiționate. Atunci când ei știu că sunt astfel iubiți, când se simt cu adevărat iubiți tot timpul, vor fi mult mai receptivi la încercarea dvs. de a-i forma. Totodată, aveți șanse mai mari de a vă atinge scopul, acela de a-i maturiza din punct de vedere emoțional până la vârsta de șaptesprezece ani.

Noi definim iubirea ca fiind încercarea de a satisface nevoile celuilalt și de a-i respecta preocupările. Conform acestei definiții, toate cuvintele și faptele nepotrivite sunt o formă de lipsă de iubire. Nu putem iubi un copil și în același timp să ne purtăm urât cu el. Dacă vom insista să susținem că-l iubim chiar și atunci când nu ne purtăm cum trebuie cu el, înseamnă că în final

cuvântul *iubire* va fi lipsit de sens. Un copil tratat astfel nu se simte iubit. Mai curând se simte mânios, pentru că se consideră neiubit.

Cu toții cunoaștem adulți care sunt mânioși pentru că s-au simțit neiubiți de părinții lor. Ei pot găsi tot felul de justificări valabile pentru mânia lor, dar la bază se află lipsa de iubire. Concluzia lor este: „Dacă m-ar fi iubit, nu s-ar fi purtat așa cu mine."

Nu vrem să sugerăm prin asta că acei copii care au primit iubire necondiționată și cărora li s-a vorbit în principalul lor limbaj de iubire, dar și în celelalte nu vor fi niciodată mânioși. Vor fi. Pur și simplu pentru că trăim într-o lume imperfectă. De asemenea, nu spunem că pentru a depăși mânia copiilor dvs. trebuie să fiți de acord cu punctul lor de vedere. Totuși, trebuie să-l ascultați și să încercați să înțelegeți ce anume îi preocupă. Apoi, puteți judeca dacă au greșit sau au fost prost înțeleși. Uneori, s-ar putea să fie nevoie să le cereți scuze copiilor dvs. Alteori, trebuie să vă explicați hotărârile, dându-le de înțeles că e spre binele lor. Chiar dacă nu le convine hotărârea pe care ați luat-o, ei o vor respecta, cu condiția să îi fi ascultat cu atenție și să le fi înțeles nemulțumirile. Prelucrarea mâniei și apoi formarea copiilor, astfel încât să o stăpânească cu maturitate, este una dintre misiunile cele mai dificile ale părinților. Dar și răsplata este enormă. Adresați-vă copilului în limbajul său de iubire, păstrați rezervorul plin de afecțiune și urmăriți-l cu atenție cum devine un adult iubitor și responsabil, care știe să-și analizeze și să-și stăpânească inteligent mânia, ajutându-i și pe alții să procedeze în mod similar.

11

FOLOSIREA LIMBAJELOR IUBIRII ÎN FAMILIILE CU UN SINGUR PĂRINTE

Uneori, vi se pare greu să umpleți rezervorul de iubire al copilului: vă puteți simți obosit, copilul vă solicită foarte mult sau puteți simți chiar și dvs. nevoia de iubire. Cel puțin aveți soțul sau soția care să vă ajute. Sau nu?

În milioanele de case în care există un singur părinte, răspunsul este categoric, nu. În loc să fie doi părinți care să umple rezervorul de iubire al copilului — și s-o facă permanent, există unul singur. În loc ca doi părinți să ofere iubirea, care să se manifeste în cadrul căsniciei, ea vine doar de la mamă sau de la tată, care la rândul lor au avut de suferit, se simt singuri și stresați și lipsiți de afecțiunea unui alt adult.

Puteți în continuare să vă adresați copilului în limbajul său de iubire și să-i umpleți rezervorul de afecțiune. Tot ceea ce a fost spus despre cum să vă iubiți copilul este perfect adevărat, indiferent că este vorba despre un părinte unic sau de un cuplu. Există și alte dimensiuni suplimentare în familiile cu un singur părinte, dar puterea celor cinci limbaje ale iubirii rămâne la fel de importantă. Subliniem acest lucru, pentru că știm că unul din patru copii (27%) sub vârsta de 18 ani locuiește cu un singur părinte, conform unei statistici efectuate în 1994 de către Biroul de Recensământ al Statelor Unite. Fiindcă atât de mulți copii trăiesc în

familii cu un singur părinte, intră în obligația noastră să ne referim la nevoile specifice ale acestor familii, inclusiv la felul în care trebuie practicate limbajele iubirii cu copiii dvs. în aceste cazuri.

Sigur că ne dăm seama că nu toate căminele cu un singur părinte sunt la fel. Unele au ajuns așa prin divorț, altele prin decesul partenerului. Unii părinți n-au fost căsătoriți niciodată.[1] În familiile unde există un singur părinte în urma unui divorț, o parte dintre copii au o legătură pozitivă și permanentă cu celălalt părinte, în vreme ce alții suferă din pricina unei legături negative sau a lipsei totale de orice fel de contact. Unele familii cu un singur părinte stau aproape de alte rude și se bucură de avantajele existenței unor bunici, mătuși, unchi și veri. Mulți alții locuiesc departe de rude și trebuie să își poarte singuri de grijă.

Tensiuni și confuzii în sânul căminului

Mama singură sau tatăl singur, care încearcă să satisfacă nevoile copiilor și să-și păstreze cariera și, într-o oarecare măsură, viața personală, știe ce înseamnă tensiunile pe frontul de acasă. Dacă aceasta este și situația dvs., cunoașteți prea bine presiunea timpului, nevoile financiare, precum și schimbările sociale și personale prin care trec copiii dvs. Cunoașteți îndoielile legate de posibilitatea de a vă asuma cum se cuvine funcția de părinte. Ați auzit tot felul de comentarii de la așa-zișii experți în privința capcanelor în care ar putea cădea

[1] Biroul de Recensământ a informat că 28% dintre nașterile din 1994 au avut loc în familii cu femei nemăritate, ajungându-se astfel la un record de un milion de nou-născuți în aceste condiții.

copiii dvs. Uneori, vă cuprinde singurătatea sau oboseala, pentru că trebuie să faceți totul singuri.

Cu toții știm oameni care au fost crescuți de un singur părinte; adesea, l-au pierdut pe celălalt din pricina unei morți premature. Ceea ce a schimbat radical situația în ultimele zeci de ani este numărul mare de divorțuri. Trebuie să recunoaștem că acești copii care și-au pierdut unul dintre părinți prin divorț au suferit o traumă psihică mai puternică. Ea este mai gravă decât aceea a copiilor cărora le moare un părinte.

Când moare un părinte, copilul știe că n-a existat altă soluție. De obicei, decesul e precedat de boală și asta îl ajută pe copil să înțeleagă moartea. Divorțul este o alegere din partea unuia sau a ambilor părinți, chiar dacă această „alegere" pare a fi o necesitate. Un părinte văduv trebuie să se preocupe și de amintirile copilului, însă fără teama influenței benefice sau malefice din partea celui dispărut. Părintele divorțat se confruntă ani de zile cu hotărârile celuilalt părinte, care nu a căpătat custodia.

Mulți părinți divorțați se află în impas cu familia lor extinsă și biserica. Nu se mai știe bine ce e de făcut. De asemenea, unii simt o nevoie să-și manifeste dezaprobarea față de divorț. Și mulți părinți divorțați sunt primii care vor spune că nu recomandă în niciun caz soluția divorțului.

E greu de găsit o altă schimbare care să afecteze mai profund societatea noastră actuală decât divorțul. Și totuși, numărul crescând al familiilor cu un singur părinte în urma divorțului înseamnă înmulțirea problemelor la diverse nivele sociale, care depășesc scopul cărții noastre. Noi ne concentrăm asupra a ceea ce trebuie făcut acum: cum putem să-i ajutăm pe copiii care se află în situații pe care nu le-au ales și pe care nu le

pot schimba. Ne gândim, de asemenea, cu grijă la milioanele de părinți singuri care se străduiesc cu vitejie să-și păstreze familiile și să-și ajute copiii să fie fericiți și responsabili.

Nevoile copiilor din asemenea cămine sunt aceleași ca și nevoile din cazul familiilor intacte. Felul în care aceste nevoi sunt satisfăcute se modifică însă. Părintele unic este cel care se îngrijește singur de copil. El se îngrijește singur fie că a rămas astfel în urma unui divorț, a unui deces, fie că nu a fost căsătorit niciodată, dar asta presupune sigur în toate cazurile o suferință inițială. Părinții răniți încearcă să se îngrijească de copiii lor răniți și în același timp să-i convingă că viața poate rămâne relativ normală. Astfel, copiii, în loc să aibă de înfruntat doar schimbările obișnuite ale vârstei, mai au o serie de griji care nu ar fi trebuit să intre în universul lor.

Judith Wallerstein, fondator și director executiv al Centrului pentru Familiile în Tranziție, a făcut un studiu exhaustiv în legătură cu efectele divorțului asupra copiilor. În cartea ei *Second Chances: Men, Women and Children a Decade After Divorce* (*A doua șansă: bărbați, femei și copii, zece ani după divorț*)[1] ea arată că a început acest studiu de la ideea preconceputǎ pe care o au majoritatea adulților: divorțul presupune o suferință pe termen scurt, dar în cele din urmă asigură o mai mare fericire și împlinire pentru cei implicați. În urma mai multor ani de studiu, Wallerstein a descoperit că această presupunere este incorectă. Din multe puncte de vedere, copiii nu depășesc niciodată suferința divorțului.

[1] Judith Wallerstein și Sandra Blakeslee, *Second Chances: Men, Women and Children a Decade After Divorce*, Ticknor & Fields, New York, 1990.

Majoritatea copiilor pe care i-au intervievat Wallerstein, Sandra Blakeslee și alți colegi ai lor se consideră ca aparținând unei categorii speciale, „copii cu părinți divorțați". Se stabilește o anumită legătură cu ceilalți copii din această categorie, pentru că au trăit aceleași experiențe. Cele mai des întâlnite emoții comune ale acestor copii sunt frica, mânia și neliniștea. La zece ani după divorțul părinților, aceste sentimente continuă să iasă la iveală.

Cum să vă ajutați copilul să își analizeze mâhnirea

Asemenea sentimente pot seca rezervorul de iubire al copilului. Atunci când vă adresați copilului în principalul său limbaj de iubire pentru a reumple rezervorul, trebuie să fiți conștienți că este nevoie de multă iubire. Refuzul, mânia, târguiala și apoi mai multă mânie — acestea sunt reacțiile obișnuite la mâhnirea pe care o simt atât copiii din familiile divorțate, cât și cei cărora le-a murit unul dintre părinți. În cele din urmă, copiii acceptă până la un punct pierderea unuia dintre părinți. Unii pot depăși aceste faze de mâhnire mai rapid dacă adulții importanți din viața lor încearcă să comunice în mod deschis cu ei, discutând despre pierderea suferită. Ei au nevoie de cineva cu care să stea de vorbă și alături de care să plângă. În cazul în care membrii familiei nu pot fi implicați în mod eficient într-o asemenea situație, se poate apela la un preot înțelegător, la un prieten sau la un expert care ar putea să se ocupe de asta.

Să analizăm fiecare dintre reacțiile respective și felul în care părinții și alți prieteni adulți îl pot ajuta pe copil

să accepte situația. Un mare rol îl va avea însă limbajul principal de iubire în care cei din jur se adresează copilului, pentru ca acesta să-și analizeze mâhnirea și s-o depășească.

Refuzul

Reacția tipică într-un asemenea caz este *refuzul*. Niciun copil nu dorește să creadă că părinții săi se despart sau că unul dintre părinți a murit. El va continua să vorbească de parcă părinții doar s-au separat pentru câteva luni sau de parcă cel dispărut dintre cei vii este într-o călătorie și se va întoarce curând. În această fază, copilul este foarte speriat și cumplit de trist, încuibându-i-se un sentiment de pierdere ireparabilă. Adesea va plânge din tot sufletul pentru a-i face pe părinți să fie din nou împreună, iar alteori se poate simți respins.

Mânia

Faza refuzului este însoțită și urmată de o *mânie* intensă. Copilul este supărat că mama și tata au încălcat legea nescrisă a părinților: părinții trebuie să țină la copiii lor și să nu-i părăsească. Această mânie poate fi exprimată în mod deschis, prin cuvinte, sau să-i macine din interior, neavând curajul să și-o manifeste ca să nu-și necăjească părinții sau pentru a nu fi pedepsiți pentru un comportament sau un limbaj mânios. Un copil care-și manifestă mânia poate avea momente de furie, explozii verbale și se poate chiar distruge pe sine sau ceea ce e în jurul lui. Copilul se simte neajutorat — nu are un cuvânt de spus în ceea ce se întâmplă. De asemenea, se simte extrem de singur și incapabil să mai comunice cu cineva.

Mânia copilului poate fi îndreptată fie către părintele care a plecat sau către părintele cu care a rămas, fie către amândoi. În cazul decesului, mânia se poate îndrepta spre Dumnezeu. Copilul are o nevoie acută să se simtă iubit, să știe că într-adevăr cuiva îi pasă. Or, nu este posibil să îi fie satisfăcută această nevoie de către părintele care a plecat. Copilul poate să primească iubirea necesară din partea părintelui cu care a rămas sau nu. Dacă acel copil crede că părintele prezent este vinovat de divorț, s-ar putea să nu mai manifeste o deschidere afectivă către acel părinte. Din acest motiv, bunicii și alți membri ai familiei, profesorii și reprezentanții religioși trebuie să fie sensibili la ocazia pe care o au de a satisface nevoia de iubire a copilului. Dacă sunt conștienți de principalul limbaj de iubire al copilului, eforturile lor de a-i satisface nevoile emoționale vor fi mai eficiente.

Principalul limbaj de iubire al lui Robbie erau mângâierile fizice. Tatăl lui plecase de acasă când el avea nouă ani. Privind retroactiv, Robbie spune: „De n-ar fi fost bunicul, nu știu dacă aș fi reușit. Prima dată când l-am văzut după ce tata ne-a părăsit, m-a luat în brațe și m-a strâns îndelung. N-a spus nimic, dar am simțit că mă iubește și că va fi mereu alături de mine. De câte ori venea să mă vadă, mă îmbrățișa, și când pleca proceda la fel. Nu știu dacă-și dădea seama cât de importante erau îmbrățișările acelea, dar pentru mine erau ca o mană cerească.

Mama mi-a fost și ea de mare ajutor, pentru că m-a lăsat să vorbesc despre asta și mi-a pus întrebări, încurajându-mă să-mi împărtășesc suferința. Știam că mă iubește, dar în primele faze nu voiam să-i primesc iubirea", recunoaște Robbie. „Încerca să mă strângă în brațe și eu o împingeam. Cred că dădeam vina pe ea că a plecat tata. Doar atunci când am aflat că el ne-a părăsit

pentru o altă femeie mi-am dat seama cât de greșit o judecasem. Atunci am început să-i primesc îmbrățișările și ne-am apropiat din nou unul de celălalt."

Târguiala

Refuzul și mânia sunt urmate de *târguială*. Când părinții se despart, copilul va face toate eforturile să-i împace. Asta înseamnă că va vorbi cu ei separat și la un loc, implorându-i să își rezolve neînțelegerile și să restabilească unitatea familiei. Dacă nu reușește să-i convingă verbal, copilul va încerca, fără să conștientizeze asta, să-i manipuleze, purtându-se profund inadecvat, pentru a atrage atenția părinților. De asemenea, poate să-i testeze pe părinți pentru a vedea dacă într-adevăr le pasă de binele lui. Reacția poate consta în folosirea de droguri, furtișaguri, vandalism, activitate sexuală sau chiar sinucidere.

Și mai multă mânie

După acest tip de târguială, urmează *și mai multă mânie*. În sufletul copiilor ai căror părinți divorțează, mânia este profundă și de durată. Cel puțin un an după divorț ei vor continua să se lupte cu sentimentele de vinovăție, mânie, teamă și nesiguranță. Canalizarea unei atât de mari energii în direcția acestor sentimente poate duce la rezultate mai slabe la școală și la un comportament social negativ și mai agresiv, la un mai mic respect față de adulți și la o singurătate profundă. În timpul acestei perioade dureroase, părintele singur încearcă să satisfacă nevoia de iubire a copiilor și să stabilească o oarecare stare de normalitate în cămin, sarcină deloc ușoară, de altfel.

Folosirea cititului și a conversațiilor ca ajutor

O problemă suplimentară pe lângă pierderea propriu-zisă și mâhnirea copilului este faptul că el este copleșit de sentimente negative și nu reușește să mai gândească logic. Dacă sunteți părinte unic, unor asemenea copii le poate fi de ajutor să citiți împreună, pentru că asta îi determină să sesizeze mai clar suferința și pierderea avută. E nevoie de o carte de povești pe care s-o înțeleagă. Alegeți textele, melodiile și poeziile potrivite cu vârsta copiilor. Acest moment poate fi unul plin de căldură, care să stabilească legături temeinice. Multe povești frumoase conțin și mesaje etice și morale, cum ar fi „Pinocchio" și povestirile de Beatrix Potter. Există și câteva ghiduri care vă pot ajuta să alegeți o literatură de bună calitate. V-am recomanda *Honey for a Child's Heart* (*Leac pentru sufletul copilului*) de Gladys Hunt; *Books that Build Your Character* (*Cărțile care formează caracterul*) de William Kilpatrick; și *The Book of Virtues* (*Cartea virtuților*) de William Bennett.

Fiți pe față în privința reacțiilor copilului pe măsură ce-i citiți. Întrebați-l ce gândește și găsiți ocazii de a deschide discuții la nivelul lui. Dacă îi citiți despre un copil sau despre un animal care s-a rătăcit și el își exprimă îngrijorarea, aveți marea ocazie să îi lăudați modul în care se preocupă de soarta altora. De asemenea, puteți vorbi despre ce înseamnă să te rătăcești sau să pierzi pe cineva drag.

Acest tip de învățătură este foarte important pentru a-i ajuta pe copii să depășească învinovățirea și reproșurile atât față de sine, cât și față de ceilalți. Toți copiii trec prin asemenea momente de învinovățire. „Nu-i drept, ea a început" este o replică foarte des întâlnită.

Mânia le poate întuneca gândirea. Deseori se întâmplă să creadă că este justificat să-i învinovățească pe alții pur și simplu pentru că sunt ei mânioși. Când se calmează, le puteți explica faptul că există mai multe fațete ale oricărei situații, nu numai în privința altor copii, ci și în raport cu ceea ce se întâmplă în familia dvs., și astfel vor învăța să respecte punctul de vedere al altora. Asta nu înseamnă că dvs. sau ei trebuie să fie de acord cu toți ceilalți. Mai ales atunci când copiii simt că unul dintre părinți le-a făcut o mare nedreptate, despre care ei cred că i-a părăsit. Ei au nevoie să știe exact că e firesc să simtă asta și că nu au absolut nicio vină.

Un alt lucru pe care îl puteți face în timp ce citiți ceva împreună este să discutați despre ceea ce vi s-a întâmplat dvs. în copilărie și să inventați noi povești. Acest lucru vă va ajuta să înțelegeți ce anume gândesc copiii dvs., ce e în sufletul lor și nu poate fi exprimat printr-o simplă conversație.

Cum puteți găsi ajutor

Niciun părinte nu poate să satisfacă de unul singur nevoia de iubire a copilului. Așa cum spuneam și mai înainte, unii copii pot alege să nu accepte ideea din partea niciunuia dintre părinți; supărarea și mânia lor sunt atât de mari, încât nu mai întrevăd posibilitatea existenței unei forme de iubire. În acest moment, bunicii și alte rude, precum și reprezentanții bisericii sau ai comunității intră în joc.

Dacă sunteți părinte unic, nu așteptați să fiți întrebați dacă puteți fi ajutați în vreun fel. Unii s-ar putea să se abțină nedorind să se amestece în familia dvs. Alții s-ar putea să nu conștientizeze situația dvs. Dacă dvs. sau copiii aveți nevoie de ajutor, s-ar putea să doriți să

descoperiți resursele disponibile la nivelul comunității. Cineva de la școala copiilor sau de la biserică vă poate îndrepta pașii în aceste căutări.

Ceilalți membri ai familiei sunt întotdeauna importanți, dar devin esențiali atunci când copiii suferă pierderi ireparabile. De exemplu, bunicii își pot ajuta nepoții în mai multe feluri în timpul săptămânii, iar prezența lor îi poate ridica moralul și părintelui unic, care le este fiu sau fiică. Pot merge la acesta și îl pot ajuta să pregătească dimineața, de exemplu, micul dejun și pe copii pentru școală. Dacă unul dintre copii trebuie luat de la școală mai devreme, ei sunt disponibili, tot așa cum își pot găsi timp și pentru mersul la doctor, la diverse activități sportive sau la orele de muzică. Sunt mulți oameni care s-ar bucura să-i ajute pe părinții singuri, dacă ar ști că este nevoie de sprijinul lor. Ei vor să se simtă utili și dvs. aveți nevoie de ajutor. Singura problemă este să afle unii de alții. Biserica de care aparțineți poate fi locul în care să găsiți pe cineva, unele biserici chiar având rețele de acest tip. Dacă vi se pare greu să vă recunoașteți aceste nevoi stringente, nu uitați că nu o faceți în primul rând pentru dvs., ci pentru binele copiilor dvs.

Limbajele iubirii în familiile cu părinte unic

Nevoia copilului de iubire emoțională este la fel de importantă atât după, cât și înainte de divorț. Diferența este că rezervorul de iubire al copilului s-a spart în urma diverselor traume de după divorț. Rezervorul iubirii trebuie reparat prin ore întregi în care să-i ascultați cu înțelegere pe copii și să analizați emoțiile pe care le-am discutat. Cineva trebuie să alimenteze nevoia de afecțiune a copilului care trece printr-o perioadă de

mâhnire profundă, dacă doriți ca el să mai creadă vreodată că este cu adevărat iubit. În sine, repararea rezervorului de iubire este o formă de exprimare a afecțiunii. Să îl ascultați mai mult, să vorbiți mai puțin, să-l ajutați pe copil să se confrunte cu realitatea, să-i recunoașteți mâhnirea și să suferiți alături de el, toate acestea fac parte din același proces.

Desigur, principala modalitate de a reumple rezervorul de iubire este să vă adresați copilului în propriul său limbaj de iubire. Nu uitați că principalul limbaj de iubire al copilului nu se schimbă pur și simplu pentru că părinții s-au despărțit din pricina unui divorț sau al unui deces. Învățați principalul limbaj de iubire al copilului și apoi spuneți-le adulților importanți din viața sa care este acesta. Altfel, acești adulți plini de afecțiune vor avea tendința să se exprime în propriul lor limbaj față de copil. Efortul lor de a-și arăta iubirea poate fi încă de ajutor, dar nu este la fel de eficient ca atunci când înțeleg care este principalul limbaj de iubire.

În primele săptămâni de după divorț, când copilul poate deveni incapabil să mai primească iubire din partea vreunuia dintre părinți, ceilalți adulți importanți din viața sa pot fi singurii în stare să își exprime iubirea pe care copilul să o simtă. Dacă aveți un copil care primește iubirea în special sub forma cuvintelor de încurajare, el le-ar putea primi de la bunici sau de la alți adulți, refuzându-le încă pe cele din partea dvs. Un copil al cărui principal limbaj de iubire sunt darurile poate arunca un cadou primit din partea unui părinte recent divorțat. Nu vă supărați din acest motiv, ci încercați să înțelegeți că acest comportament face parte din starea de mâhnire profundă prin care trece copilul. De îndată ce el reajunge la faza de acceptare și înțelege că nu poate să îndrepte căsnicia dintre părinții săi și că va

locui într-o familie cu un singur părinte, s-ar putea să primească din nou afecțiunea ambilor părinți.

Dacă respectivii copii primesc iubirea adecvată, mai ales în momentele în care este mare nevoie, ei pot depăși mai ușor suferința unei despărțiri, păstrându-și intactă capacitatea de a deveni adulți mulțumiți de viață. Un exemplu în acest sens este Bob Kobrebush, director executiv la Christian Camping International. Tatăl lui Bob fusese un prosper om de afaceri, iar mama sa fusese casnică. Când Bob era mic, tatăl lui a renunțat la afaceri pentru a intra într-o sectă, mutând de mai multe ori căminul familiei în care se aflau cinci băieței. Când tatăl s-a îmbolnăvit de poliomielită și a devenit complet infirm, familia s-a întors în căminul inițial din Wisconsin, pentru a fi aproape de celelalte rude. Când Bob a împlinit nouă ani, părinții săi au divorțat.

Cam în același timp, Bob și fratele său au fost tot mai influențați de religia creștină și au început să-l recunoască pe Christos ca Mântuitor. Neavând niciun mijloc de subzistență, mama lor a fost nevoită să apeleze la un ajutor social, până ce a putut să își găsească diverse slujbe. Ulterior, ea și-a terminat studiile și a devenit profesoară.

Actualmente, Bob și frații săi sunt fericiți în căsnicie, au școală și sunt productivi. Bob spune: „Mama a știut întotdeauna să trateze totul în mod pozitiv. Nu discuta niciodată despre lucrurile negative. Ne-a dat impresia că suntem o familie normală. Eu nu mi-am dat seama că nu suntem. Nu știu ce s-ar fi întâmplat cu noi fără această mamă minunată și fără restul familiei, care ne-a învățat să trăim în religia creștină. Îi mulțumesc lui Dumnezeu că mi-a dăruit acest mediu în care m-am dezvoltat și pentru mama care ne-a crescut singură."

Archibald Hart, profesor de psihologie la Seminarul West Coast, pune mult accent pe forța familiei și a lui Dumnezeu în faptul că a reușit să se dezvolte atât de bine într-o familie cu un singur părinte. Originară din Africa de Sud, familia Hart s-a despărțit după ani întregi de conflicte. Mama lui Archibald părea mai fericită după divorț, dar problemele financiare au constrâns-o să-l trimită pe Archibald și pe fratele său să stea cu bunicii. Aici au primit o influență creștină puternică, aceasta motivându-i pe băieți; bunicii le spuneau mereu: „Nu există nimic ce să nu poți face." Hart dă acest sfat părinților unici: „Nimic nu este de neschimbat. Chiar dacă nu aveți o rețea de sprijin în prezent, construiți-o și veți fi uluiți să constatați câți vor răspunde nevoilor dvs. Copiii dvs. pot deveni mai energici, mai productivi și mai creatori în condiții propice. O viață prea ușoară nu este prea bună pentru suflet."[1]

Nu vă pierdeți speranțele și nu renunțați la visurile pe care vi le-ați făcut în legătură cu copiii dvs. Chiar dacă pare greu pe moment, și mâine e o zi și mai vine încă un an. Dacă veți face progrese treptate, și dvs., și copiii, pentru a depăși momentul pierderii ireparabile și dacă vă veți dezvolta în cât mai multe direcții ale vieții, puteți fi siguri că dezvoltarea va continua. Ea va deveni un fel de tipar, o obișnuință care nu se va uita ușor.

Satisfaceți-vă propriile nevoi de iubire

Atunci când am vorbit în special despre copilul ai cărui părinți au divorțat am continuat să fim perfect

[1] Lynda Hunter, „Wings to Soar" („Aripi înălțătoare"), *Single Parent Family*, mai 1996, p. 7.

conștienți că părintele care încearcă să satisfacă nevoile copilului este și el o ființă care are nevoile sale. În vreme ce copilul încearcă sentimente de vinovăție, teamă, mânie și nesiguranță, unul sau ambii părinți au și ei sentimente similare. Mama care a fost părăsită de soțul ei s-ar putea să întâlnească un bărbat care s-o intereseze; mama care a avut un partener de viață violent se luptă în prezent cu propriile sale sentimente, care trec de la refuz la singurătate. Nevoia emoțională de iubire a părintelui unic este la fel de mare ca a oricui altcuiva. Cum nevoia nu poate fi satisfăcută de fostul partener sau de copil, părintele singur caută adesea alți prieteni. Aceasta este o modalitate eficientă de a vă umple propriul rezervor de iubire.

Fiți prudenți însă atunci când vă faceți noi prieteni. În acest moment, părintele unic este extrem de vulnerabil în raport cu reprezentanții sexului opus, care pot profita de clipa de slăbiciune. Cum părintele singur are o nevoie disperată de iubire, există marea primejdie de a accepta iubirea din partea cuiva care va profita din punct de vedere sexual, financiar sau emoțional. Este extrem de important ca acest părinte rămas recent singur să fie foarte selectiv în felul în care își face noi prieteni. Sursa cea mai sigură de iubire vine din partea prietenilor de o viață, care îi cunosc deja pe ceilalți membri ai familiei. Părintele singur care încearcă să-și satisfacă nevoia de iubire în mod iresponsabil poate sfârși prin a trăi tragedii una după alta.

De la copiii dvs. aveți o resursă enormă de iubire, pentru că în adâncul sufletului lor ei chiar vă iubesc cu adevărat și au nevoie de iubirea dvs. Sau cum spun psihologii Sherill și Prudence Tippins: „Cel mai frumos dar pe care îl puteți oferi copilului este propria dvs.

sănătate emoțională, fizică, spirituală și intelectuală".[1] Oricât de dureros ar fi de recunoscut, adevărul este că puteți rămâne părinte unic ani de zile. În acest timp mai lung sau mai scurt, veți dori să dați un exemplu copiilor dvs., un exemplu de integritate și de responsabilitate, un exemplu pe care să-l poată urma în călătoria lor spre vârsta adultă, pe care să și-o asume cu responsabilitate.

[1] Sherill și Prudence Tippins, *Two of Us Make a World* (*Noi doi facem o lume*), Henry Holt, New York, 1995, p. 56.

12

FOLOSIREA LIMBAJELOR IUBIRII ÎN CĂSNICIE

Cineva spunea: „Cea mai bună cale de a vă iubi copiii este să-i iubiți mama [tatăl]."[1] E adevărat. Felul în care decurge căsnicia dvs. afectează în mare măsură relația cu copiii — și modalitatea în care ei receptează iubirea. Dacă este o căsnicie sănătoasă — ambii parteneri tratându-se cu blândețe, respect și fiind integri — împreună cu soțul sau soția vă veți simți și veți acționa ca părinți parteneri în creșterea copilului. Dar dacă faceți mereu comentarii răuvoitoare, sunteți aspri la vorbă și nu vă manifestați iubirea unul față de celălalt, s-ar putea să nu cădeți de acord nici în privința creșterii copiilor. Iar copiii, care sunt întotdeauna foarte sensibili la sentimente, vor sesiza asta.

E deja clar: elementul emoțional cel mai important într-o căsnicie fericită și sănătoasă este iubirea. Așa cum copilul dvs. are un rezervor al iubirii, tot așa aveți și dvs. Și partenerul dvs. Simțim nevoia să fim iubiți profund de partenerii de viață pentru că atunci lumea pare mai frumoasă. Dar când rezervorul iubirii este gol, avem un sentiment chinuitor. „Partenerul meu de viață de fapt nu mă iubește" — și întreaga lume începe să se întunece. Majoritatea înstrăinărilor și comportamentelor

[1] Din *Secretul căsniciei fericite* (*Courtship After Marriage*) de Zig Ziglar, traducere la Curtea Veche Publishing, București, 2001.

inadecvate în căsnicie pornesc de la aceste rezervoare de iubire goale.

Pentru a vă simți iubiți și pentru a întări sentimentul de iubire în cazul copilului trebuie să vă adresați și partenerului de viață în principalul său limbaj de iubire. Vom încheia această carte vorbind despre limbajul adulților. Ca soț sau ca soție, veți constata că unul dintre cele cinci limbaje de iubire este mai important și mai profund din punct de vedere emoțional decât celelalte pentru dvs. Când partenerul își exprimă iubirea în acest limbaj principal, vă simțiți cu adevărat iubiți. Vă plac toate cele cinci limbaje, dar există unul mai special.

Așa cum copiii sunt diferiți, tot așa sunt și adulții. Rareori un soț și o soție au același limbaj principal de iubire. Nu presupuneți neapărat că partenerul are același limbaj cu dvs. sau pe acela pe care l-ați învățat de la părinți. Acestea sunt două dintre cele mai des întâlnite greșeli. Poate că tatăl dvs. v-a spus: „Fiule, întotdeauna să-i oferi unei femei flori. Nimic nu contează mai mult decât florile." Și atunci îi oferiți flori soției dvs., dar nu par s-o intereseze peste măsură. Problema nu constă în sinceritatea dvs., ci în faptul că nu vă adresați în principalul ei limbaj de iubire. Ea vă este recunoscătoare pentru flori, dar s-ar putea ca unul dintre celelalte limbaje să fie mai profund pentru ea.

Dacă soții nu-și vorbesc folosind principalul limbaj de iubire al fiecăruia, rezervorul iubirii lor nu va putea fi umplut. Și când ajunge sub nivelul „iubirii", diferențele vor părea tot mai semnificative, iar frustrările vor spori. Se vor gândi la căldura pe care au trăit-o și vor încerca să recapituleze sentimentele „de iubire" pentru a fi din nou fericiți. Și totuși, nu știu cum s-o facă prea bine, pentru că viața acasă a devenit un coșmar și, așa cum era de așteptat, total nesatisfăcătoare.

„Îndrăgostire" sau iubire?

Mult prea mulți oameni ajung la căsnicie prin „îndrăgostire", perioadă în care ei consideră că obiectul iubirii lor este perfect. Nu numai că nu văd imperfecțiunile, dar sunt siguri că experiența lor este unică și sunt primii care iubesc atât de profund. Cu timpul, sigur că li se deschid ochii și reajung cu picioarele pe pământ, moment în care pot vedea cum este cu adevărat persoana cealaltă, cu defecte cu tot. Majoritatea „îndrăgostirilor" sfârșesc prin „dezîndrăgostiri".

Majoritatea oamenilor s-au îndrăgostit poate chiar de mai multe ori și contemplă aceste experiențe cu recunoștință la gândul că n-au făcut nicio prostie în momentele de vârf ale acelor generații. Dar prea numeroși sunt cei care astăzi reacționează în funcție de adevărate obsesii, aducând mari daune familiilor lor. Așa încep aventurile extraconjugale în încercarea de a regăsi acel sentiment unic pe care l-au simțit pe vremea când încă erau logodiți sau în primele luni de căsnicie. Mai puține sentimente însă nu înseamnă neapărat mai puțină iubire.

Există o diferență între a iubi și a fi „îndrăgostit". „A fi îndrăgostit" este ceva temporar, o reacție emoțională primitivă, care rareori are o cât de mică logică. Iubirea adevărată este cu totul altceva, în ea își găsesc locul nevoile partenerului, dorința ca aceasta să se dezvolte și să înflorească. Iubirea adevărată îi permite partenerului să întoarcă dragostea primită. În căsnicie, cu toții avem nevoie de un partener care va alege să ne iubească. Atunci când lucrurile stau astfel, putem primi fericiți iubirea din partea celuilalt și să ne emoționăm și să ne bucurăm că partenerul beneficiază de eforturile noastre de a-l iubi și de a-l face fericit.

Acest tip de iubire presupune sacrificiu și multă muncă. Majoritatea cuplurilor ajung într-un moment în care își pierd acest entuziasm al „îndrăgostirii" și încep să se întrebe dacă mai iubesc persoana cu care s-au căsătorit. În acel moment, au nevoie să hotărască dacă vor să funcționeze căsnicia lor, să țină la partener orice ar fi sau pur și simplu vor să renunțe la relația respectivă.

S-ar putea să vă gândiți așa: „Dar pare o chestie atât de sterilă. Iubirea ca atitudine cu un comportament adecvat?" Așa cum menționam în cartea *Cele cinci limbaje ale iubirii*, unii parteneri țin foarte mult la o existență plină de jocuri de artificii.

> Cum rămâne cu stelele căzătoare, baloanele și emoțiile profunde? Cum rămâne cu anticiparea gesturilor, făcutul cu ochiul, magia sărutului, palpitantul moment al sexului? Ce se întâmplă cu siguranța afectivă care apare atunci când știi că ești pe primul loc în mintea lui/ei?[1]

Sigur că nu este nimic greșit în asta. Asemenea sentimente răsplătesc uneori faptul că ne implicăm trup și suflet într-o relație. Dar nu trebuie neapărat să ne așteptăm la toate astea. Și totuși avem nevoie ca partenerul să ne umple rezervorul de iubire. Și o va face dacă ni se va adresa în limbajul de iubire pe care îl înțelegem.

Asta îi lipsea Carlei în căsnicia ei. „Nu mai simt că Rick m-ar iubi", i-a spus ea surorii sale într-o zi. „Relația dintre noi pare lipsită de sens și mă simt singură. Eram pe primul loc în viața lui Rick și acum am ajuns pe al douăzecilea — după slujbă, golf, fotbal, cercetași, familie, mașină și toate celelalte. Se bucură că sunt și eu acolo îndeplinindu-mi rolul, dar i se pare de la sine

[1] Gary Chapman, *Cele cinci limbaje ale iubirii* (*The Five Love Languages*), traducere la Curtea Veche Publishing, București, 2000, p. 31.

înțeles. Sigur că-mi cumpără cadouri de Ziua Femeii, de ziua de naștere sau cu alte ocazii și îmi trimite flori exact când trebuie, dar cadourile par să nu mai aibă acea valoare de altă dată.

Rick nu-și mai găsește timp pentru mine. Nu mai mergem nicăieri împreună, nu mai facem nimic în cuplu, abia de mai apucăm să vorbim. Mă enervez numai când mă gândesc. Ajunsesem să-l implor să petreacă mai multă vreme cu mine și mi-a zis că prea îl critic toată ziua. Mi-a zis să îi mai dau pace. Mi-a mai spus că ar trebui să fiu recunoscătoare că are o slujbă bună, nu ia droguri și nu mă înșală. Scuză-mă, te rog, dar nu e de ajuns. Vreau un soț care să mă iubească și care să se comporte arătându-mi că sunt suficient de importantă încât să petreacă timp și cu mine."

Ați sesizat care este limbajul de iubire al Carlei și pe care Rick nu-l știe? El se exprimă în limbajul darurilor; Carla vrea să-i acorde cât mai mult timp. În primii ani, ea accepta darurile ca pe o expresie a iubirii; dar cum el a ignorat principalul ei limbaj de iubire, rezervorul de afecțiune s-a golit între timp și darurile și-au pierdut valoarea inițială.

Dacă Rick și Carla ar putea să-și descopere principalul limbaj al iubirii și să-l și vorbească, căldura emoțională a iubirii lor ar putea reapărea în căsnicia lor. Sigur că nu este nevoie de acea euforie obsesivă, ilogică a „îndrăgostirii", ci de ceva mult mai important — un sentiment interior profund că sunteți iubiți de parteneri. Astfel, ei vor ști că sunt pe primul loc, că se respectă, se admiră și se apreciază reciproc ca persoane, că vor să fie împreună, trăind într-un parteneriat intim.

Acesta este genul de căsătorie la care oamenii visează și el poate deveni o realitate atunci când partenerii unui cuplu învață să se exprime permanent în

limbajul principal de iubire al celuilalt. Astfel vor deveni părinți mai puternici, vor putea lucra mai bine în echipă, asigurând protecția și sentimentul copiilor că sunt iubiți. Să vedem în ce fel se aplică acest lucru în cazul fiecărui tip de limbaj de iubire.

Cuvintele de încurajare

„Muncesc din greu", spune Mark, „și am reușit destul de bine în meserie. Sunt un tată bun și, după părerea mea, și un soț bun. Nu-mi doresc din partea soției mele decât puțină recunoștință, dar nu mă aleg decât cu reproșuri. Nu contează cât de mult muncesc sau ce fac, niciodată nu e de ajuns. Mereu îmi găsește nod în papură. Pur și simplu nu pricep. Majoritatea femeilor ar fi încântate să aibă un soț ca mine. De ce îmi face atâtea reproșuri?"

Mark se străduiește cu disperare să strige aproape în gura mare: „Principalul meu limbaj de iubire sunt cuvintele de încurajare. Vă rog, se poate să mă iubească și pe mine cineva?"

Dar Jane nu știe că există cele cinci limbaje de iubire, ca de altfel nici Mark. Ea nu înțelege ce spune el și habar n-are de ce nu se simte iubit. Logica ei este următoarea: „Sunt o bună gospodină, am grijă de copii, muncesc și mă străduiesc să arăt bine. Ce altceva își mai poate dori? Majoritatea bărbaților ar fi fericiți să vină acasă la o masă bună și într-un apartament curat."

Jane probabil că nici măcar nu știe că Mark se simte neiubit. Ea vede doar că din când în când el explodează și îi spune să nu-i mai facă reproșuri. Dacă ar fi întrebat, probabil că Mark ar recunoaște că îi plac mesele bune și că se bucură că e curat în casă, dar aceste lucruri

nu îi satisfac nevoia emoțională de iubire. Principalul său limbaj sunt cuvintele de încurajare și fără asemenea cuvinte rezervorul lui de iubire nu va fi niciodată plin. Pentru partenerii de viață al căror principal limbaj de iubire sunt cuvintele de încurajare, exprimările rostite sau scrise ale recunoașterii meritelor sunt o adevărată mană cerească, mai ceva ca o ploaie peste o grădină în plină primăvară.

„Sunt atât de mândru de tine și de felul cum ai rezolvat situația cu Robert."

„Ce masă grozavă! Ai merita să te numeri printre adevăratii maeștrii bucătari."

„Ce îngrijit arată iarba din curte! Mulțumesc că te-ai străduit atâta."

„Uau!, dar arăți senzațional în seara asta!"

„Nu ți-am mai spus de mult, dar sunt foarte recunoscătoare că ai o slujbă sigură și astfel putem plăti facturile la timp. Știu că uneori îți vine greu și voiam să-ți mulțumesc pentru efortul tău permanent."

„Te iubesc așa de mult. Ești cel mai grozav soț/cea mai grozavă soție din lume!"[1]

Cuvintele de încurajare pot fi și scrise, nu numai spuse. Înainte să ne căsătorim, mulți dintre noi scriam epistole de iubire și poezii. De ce n-am continua sau de ce nu am reînvia acest tip de exprimare a iubirii și în căsnicie? Dacă vă vine greu să scrieți, cumpărați o felicitare și subliniați cuvintele care vă exprimă sentimentele și eventual adăugați câteva rânduri în josul paginii.

[1] Dacă după ce ați citit acest capitol simțiți că vreți să aflați mai multe despre felul în care să detectați principalul limbaj de iubire al partenerului și cum puteți aplica în practică acest limbaj, citiți *Cele cinci limbaje ale iubirii*. Această carte este scrisă special pentru cuplurile căsătorite sau logodite.

Exprimați-vă cu cuvinte de încurajare și în prezența celorlalți membri ai familiei și a prietenilor și veți avea numai de câștigat. Nu numai că partenerul se va simți iubit, dar le veți da un exemplu de cum ar trebui să se exprime prin cuvinte de încurajare și ceilalți. Lăsați-o pe mama ei să audă cum vă lăudați soția și vă veți găsi o admiratoare pe viață.

Dacă asemenea cuvinte sunt spuse sau scrise cu sinceritate vor însemna enorm pentru acea persoană al cărei principal limbaj de iubire sunt cuvintele de încurajare.

Timpul acordat

După ce a citit cartea *Cele cinci limbaje ale iubirii*, Jim mi-a scris: „Pentru prima dată am înțeles de ce Doris se plângea atât de mult că nu petrec destul de mult timp cu ea — principalul său limbaj de iubire era timpul acordat.

Înainte, mereu am acuzat-o că vede totul în negru și că nu e suficient de recunoscătoare pentru ceea ce fac pentru ea", mi-a scris Jim. „Eu sunt o persoană foarte activă — îmi place să fac ordine și să organizez totul. Încă de la începuturile căsniciei am spălat întotdeauna mașinile, am tuns iarba și exteriorul casei a fost întotdeauna imaculat. De asemenea, am dat cu aspiratorul și n-am înțeles niciodată de ce Doris nu a apreciat toate acestea, plângându-se în schimb mereu că nu petrecem destulă vreme împreună.

Când în sfârșit m-am luminat, am înțeles că ea de fapt era mulțumită de toate acestea, dar n-o făceau să se simtă iubită, pentru că nu serviciile erau principalul ei limbaj de iubire. Așa încât primul lucru pe care l-am făcut a fost să organizez un weekend în afara casei doar pentru noi doi. Nu mai făcusem asta de ani de zile.

Când a aflat de ceea ce pregăteam a fost în al nouălea cer, mai ceva ca un copil care pleacă în vacanță."

După acest weekend special, Jim și-a calculat resursele financiare și a hotărât să plece în astfel în minivacanțe cam la două luni. Prin aceste mici escapade au reușit să ajungă în diverse colțuri ale statului în care locuiau. Scrisoarea lui continua astfel:

„I-am mai spus că vreau să petrecem câte cincisprezece minute în fiecare seară împărtășindu-ne impresiile despre ziua respectivă. A fost încântată, dar nu-i venea să creadă.

După primul weekend petrecut împreună în afara casei, atitudinea lui Doris s-a schimbat total. Este mereu optimistă și zâmbitoare și i-a revenit acea strălucire în ochi. Este foarte recunoscătoare pentru tot ceea ce fac în casă, nu mai îmi face reproșuri — da, recunosc, principalul meu limbaj de iubire sunt cuvintele de încurajare. Nu ne-am mai simțit atât de bine de ani de zile. Singurul nostru regret este că nu am descoperit cele cinci limbaje ale iubirii mai înainte în căsnicia noastră."

Experiența lui Doris și a lui Jim seamănă cu aceea a mii de alte cupluri care au descoperit limbajul de iubire al fiecăruia. Ca și Jim, trebuie ca fiecare să descopere limbajul de iubire al partenerului și să învețe să-l vorbească cât mai des. Pe măsură ce o veți face, celelalte patru limbaje își vor spori importanța la rândul lor, pentru că rezervorul de iubire al partenerului va fi mereu plin.

Darurile

Toate culturile includ oferirea de daruri ca expresie a iubirii între soț și soție. Acest lucru începe de obicei înainte de căsnicie, fie în perioada de întâlniri, ca în culturile occidentale, fie în cea de logodnă. În Occident, oferirea

de daruri este un atribut ce caracterizează mai mult bărbații decât femeile, dar primitul de daruri poate fi și el principalul limbaj de iubire al bărbaților. Mulți soți recunosc că atunci când soțiile lor vin acasă și le arată niște haine pe care și le-au cumpărat, își spun în gând: „Mă întreb dacă se va gândi vreodată să-mi cumpere și mie o cămașă, o cravată, o pereche de șosete. Oare se gândește vreodată la mine când merge la cumpărături?"

Pentru partenerii de viață al căror principal limbaj de iubire sunt darurile, un cadou înseamnă: „S-a gândit la mine" sau: „Ia uite ce mi-a cumpărat." Multe daruri trebuie bine gândite și tocmai această reflecție asupra lor este cea care comunică iubirea. Chiar obișnuim să spunem: „Intenția contează." Totuși, lucrurile nu trebuie să rămână la faza de intenție — darul trebuie făcut propriu-zis.

S-ar putea să nu știți prea bine ce să oferiți. În acest caz, apelați la ajutoare. Când Bob a descoperit că principalul limbaj de iubire al soției sale sunt darurile, s-a simțit total pierdut, pentru că nu știa ce să facă, căci nu se pricepea să cumpere cadouri. Așa încât a apelat la sora lui, a luat-o cu el la magazin o dată pe săptămână pentru a-i cumpăra câte un cadou soției sale. După trei luni a început și el să fie în stare să aleagă singur cadouri.

Soțului Mariei, lui Bill, îi place golful. Și Marie și-a dat seama că el își dorește ceva legat de pasiunea sa. Dar ce anume? Ea nu știa prea multe despre acest sport. Așa încât de două ori pe an îl ruga pe unul dintre partenerii lui de golf să îi aleagă un cadou pe care să i-l ofere lui Bill. El era totdeauna extrem de încântat de potrivirea dintre cadourile ei și dorințele lui.

Bart era genul care trebuia să fie la costum și cravată cinci zile din săptămână. O dată pe lună, soția sa Debbie mergea la magazinul de unde Bart își cumpăra costumele și îl ruga pe vânzător să-i aleagă o cravată. Vânzătorul avea o listă cu costumele acestuia, astfel încât cravatele se potriveau întotdeauna. Bart a povestit tuturor ce nevastă atentă este Debbie.

Desigur că pentru a-i cumpăra daruri soțului respectiv soția sa trebuie să dispună de niște bani. Dacă nu are o slujbă, se poate ajunge la tot felul de discuții neplăcute, pentru că este afectat bugetul familiei. Astfel ea trebuie să ceară o alocație lunară, din care să poată cumpăra cadouri. Dacă principalul lui limbaj de iubire sunt darurile, soțul respectiv va fi încântat să facă această modificare în buget.

Există întotdeauna o cale de a învăța să te exprimi în principalul limbaj de iubire al partenerului. Trebuie ceva imaginație, dar nu scrie nicăieri că toată lumea trebuie să procedeze la fel. Faceți în așa fel încât darurile pe care le alegeți să se potrivească pasiunilor partenerului sau preocupărilor pe care tocmai a început să le aibă. Sau cumpărați-i ceva atunci când plecați pe undeva împreună o zi sau două. Puteți face cadou o rezervare la restaurantul unde vă place amândurora să mergeți sau bilete la o piesă sau la un concert. Sau puteți angaja pentru câteva zile pe cineva care să facă o anumită treabă în casă sau în grădină. Sau câteva zile liniștite într-un loc mai retras, mai ales pentru o mamă cu copii mici. Darul pentru partener poate fi o combină muzicală sau acordarea unui pian mai vechi la care acesta (sau aceasta) ține foarte mult.

Serviciile

Roger se albise la față în timp ce vorbea cu consilierul matrimonial. „Nu înțeleg. Marsha mi-a spus că dorește să stea acasă cu copiii și eu n-am avut nimic împotrivă,

având în vedere că eu câștig suficient pentru a ne întreține. Dar dacă tot stă acasă, nu văd de ce să nu fie și ordine. Când vin seara, parcă intru pe câmpul de luptă. Patul este nefăcut, cămașa de noapte zace pe un scaun, hainele curate sunt puse grămadă pe mașina de spălat, jucăriile sugarului sunt împrăștiate peste tot. Dacă s-a dus la cumpărături, proviziile sunt încă în pungi, iar ea se uită la televizor, habar n-având ce o să pună pe masă la cină.

M-am săturat să trăiesc într-o cocină. Tot ceea ce-mi doresc este să țină casa asta la limita decenței. Nu e nevoie să gătească în fiecare seară, putem să ieșim în oraș de câteva ori pe săptămână."

Principalul limbaj de iubire al lui Roger sunt serviciile. Și este clar că rezervorul său de iubire era gol. Nu-l deranja că Marsha stă acasă, ori că muncește, dar dorea să trăiască în ceva mai multă ordine. El avea impresia că dacă ar fi ținut cu adevărat la el, i-ar fi arătat afecțiunea făcând ordine în casă și pregătind masa de câteva ori pe săptămână.

Din fire, Marsha era o persoană dezorganizată. Era plină de imaginație și îi plăcea să facă tot felul de lucruri palpitante cu copiii. Relația cu copiii era pe primul plan, fiind prioritară în raport cu curățenia în casă. Ei i se părea aproape imposibil să i se adreseze lui Roger în principalul lui limbaj de iubire, respectiv serviciile.

Povestea lor vă poate ajuta să înțelegeți de ce folosim metafora de limbaj. Dacă limba maternă este engleza, atunci germana sau japoneza pot părea foarte dificile. După același principiu, să înveți să vorbești limbajul serviciilor poate fi tare greu. Dar atunci când înțelegi că acesta este principalul limbaj de iubire al partenerului, te poți hotărî să găsești o cale de a-l vorbi cu elocință.

Pentru Marsha, soluția a fost să cheme o adolescentă din vecini să stea să se joace cu copiii o oră după-amiaza pentru ca ea să se dedice casei, aplicându-i tratamentul: „Hai să-l iubim pe Roger." În schimbul statului cu copilul, ea îi dădea adolescentei lecții de algebră de câteva ori pe săptămână. De asemenea, Marsha a început să plănuiască cu grijă trei cine pe săptămână pregătindu-le de dimineață și lăsând pentru seară doar ultimele retușuri.

O altă soție într-o situație similară a decis împreună cu o prietenă să urmeze un curs de bucătărie la o școală profesională locală. Aveau grijă când una, când cealaltă de copii pe perioada cât erau cursurile și se și bucurau de faptul că mai cunoșteau și alți oameni la ore. Să faceți ceva ce știți că îl va mulțumi pe partenerul de viață reprezintă unul dintre limbajele fundamentale de iubire. Spălatul vaselor, zugrăvitul dormitoarelor, rearanjarea mobilei, tunsul arbuștilor, repararea robinetelor, curățenia în baie, toate acestea sunt servicii. E vorba și de lucruri mărunte, cum ar fi datul cu aspiratorul, spălatul mașinilor sau spălatul scutecelor copilului. Nu este greu să aflați ce anume își dorește cel mai tare partenerul de viață. Gândiți-vă de ce anume s-a plâns cel mai tare în trecut. Dacă aceste servicii le puteți executa ca pe o expresie a iubirii, vor părea mult mai nobile decât dacă le socotiți niște corvezi fără sens.

Mângâierile fizice

Nu trebuie să punem semn de egalitate între mângâieri fizice și partea sexuală într-o căsnicie. Sigur că atunci când facem dragoste există și mângâieri fizice, dar există mângâieri care trebuie să fie o expresie a

iubirii și care să nu se limiteze la actul sexual. Luatul pe după umeri al partenerului, mângâiatul pe păr, masajul pe gât sau pe spate, atingerea mâinii atunci când îi întindeți o ceașcă de cafea — toate acestea sunt expresii ale iubirii. Sigur că iubirea se exprimă și prin ținutul de mână, sărutări, îmbrățișări, preludiu și actul sexual propriu-zis. Pentru partenerul al cărui principal limbaj de iubire sunt mângâierile fizice, toate acestea devin cea mai puternică voce a iubirii.

„Când soțul meu își găsește timp să mă frece pe spate, știu că mă iubește. Se concentrează asupra mea. Fiecare mișcare a mâinii sale parcă spune «Te iubesc». Mă simt mai aproape de el atunci când mă mângâie." Spunând asta, este limpede că Jill își relevează principalul său limbaj de iubire, care sunt mângâierile fizice. S-ar putea să-i placă și darurile, cuvintele de încurajare, timpul acordat și serviciile, dar comunicarea cea mai profundă la nivel emoțional constă în mângâierile fizice ale soțului ei. Fără ele, cuvintele par lipsite de sens, darurile și timpul acordat, fără importanță, iar serviciile, mai mult o datorie. Dacă însă primește aceste mângâieri fizice, rezervorul ei de iubire se umple, iar iubirea exprimată prin alte limbaje îl va face să dea pe dinafară.

Cum dorința sexuală a bărbatului este mai cu seamă una la nivel fizic, în vreme ce a femeii este una la nivel emoțional, adesea soții presupun că principalul lor limbaj de iubire sunt mângâierile fizice. Acest lucru este în special valabil pentru cei ale căror nevoi sexuale nu sunt satisfăcute în mod regulat. Pe măsură ce dorința lor de descărcare sexuală pune stăpânire pe iubirea emoțională, ei cred că aceasta este cea mai profundă nevoie a lor. Dacă totuși nevoile sexuale sunt satisfăcute, atunci își vor da seama că mângâierile fizice nu

sunt principalul lor limbaj de iubire. O modalitate de a discerne între una și alta este de a constata în ce măsură se bucură de mângâierile fizice atunci când ele nu sunt asociate actului sexual. Dacă nu apar în fruntea listei, înseamnă că mângâierile fizice nu sunt principalul lor limbaj de iubire.

Descoperiți și vorbiți principalul limbaj de iubire al partenerului dumneavoastră

S-ar putea să vă întrebați: „Oare sistemul ăsta chiar funcționează? Ar putea conta în vreun fel în căsnicia noastră?" Cea mai bună cale de a afla este să încercați. Dacă nu știți care este principalul limbaj de iubire al partenerului dvs., îl puteți ruga să citească acest capitol și apoi să discutați despre asta. Dacă partenerul nu e dispus să citească sau să discute, va trebui să ghiciți. Gândiți-vă la nemulțumirile sale, la rugămințile sale și la comportamentul său. De asemenea, la limbajul de iubire prin care vi se adresează dvs. dar și altora, și asta ar putea constitui un indiciu.

Cu gândul la aceste posibilități bine definite, concentrați-vă asupra posibilului principal limbaj și vedeți ce se întâmplă în următoarele săptămâni. Dacă ați judecat corect, probabil că veți constata o schimbare în atitudinea sa și în dispoziția sufletească. Dacă vă întreabă de ce vă purtați ciudat, îi puteți spune că ați citit ceva despre niște limbaje de iubire și că încercați să-l (s-o) iubiți mai bine. Sunt mari șanse ca partenerul să fie dispus să afle și alte amănunte și atunci probabil că veți dori să citiți *Cele cinci limbaje ale iubirii* împreună, poate și această carte.

Vorbiți-vă în principalul limbaj de iubire și veți constata o diferență majoră în climatul emoțional dintre dvs. Cu niște rezervoare de iubire pline, veți reuși mult mai ușor să le umpleți pe cele ale copiilor. Considerăm că o să vi se pară mult mai plăcute căsnicia și viața de familie.

Adresați-vă în principalul limbaj de iubire al partenerului. Vorbiți-le copiilor în principalul lor limbaj de iubire și pe măsură ce veți constata cât de mult contează împărtășiți mesajul din această carte și celorlalți membri ai familiei și rudelor. Familie cu familie, vom putea crea o societate mai iubitoare. Va conta enorm pentru întreaga noastră națiune dacă vom reuși să ne iubim mai mult în familie.

EPILOG
OCAZII MINUNATE

Pe măsură ce detectați și începeți să vorbiți principalul limbaj de iubire al copilului dvs., știm deja că rezultatul va consta într-o relație de familie mai solidă, iar avantajele vor fi atât de partea dvs., cât și a copiilor dvs. Așa cum spuneam în capitolul 1, faptul că vorbiți principalul limbaj de iubire al copilului nu înseamnă că s-au încheiat toate problemele, dar poate duce la un echilibru în cămin și la o mai mare speranță pentru copilul dvs. Este o ocazie minunată.

S-ar putea să aveți însă îndoieli sau să apară unele îngrijorări pe măsură ce începeți să vorbiți noul limbaj de iubire, îngrijorări în legătură cu abilitatea de a face acest lucru. Asemenea îngrijorări reprezintă la rândul lor niște ocazii. Analizăm acum aceste ocazii minunate pe care le aveți indiferent de situațiile trecute sau prezente.

Cititorul ideal al acestei cărți ar fi un cuplu care abia a pus bazele unei familii sau care are copii foarte mici. Știm totuși că o parte dintre cititorii noștri au copii mai mari sau chiar ajunși la vârsta adultă. Probabil că vă gândiți așa: *Dacă aș fi citit eu cartea asta mai demult... Dar acum e cam târziu*. Mulți părinți analizează felul în care și-au crescut copiii și își dau seama că n-au prea reușit să le satisfacă nevoile emoționale. Între timp, copiii sunt mari și au propriile lor familii.

Dacă vă numărați printre acești părinți cu regrete, probabil că, analizând, vă întrebați unde ați greșit. Poate că meseria v-a ținut departe de casă prea mult timp tocmai în momentele-cheie din educația copilului. Sau poate că propria copilărie cu probleme v-a făcut să fiți nepregătiți ca părinți. Sau poate că ați trăit toată viața cu un rezervor al iubirii gol și astfel nu ați învățat niciodată să vă adresați în limbajul de iubire al copiilor dvs.

Chiar dacă ați învățat multe între timp, se poate să fi ajuns la concluzia: „Ce a fost a fost și nu rămân prea multe de făcut." Am vrea însă să vă sugerăm altă variantă: „Ceea ce se putea se mai poate încă întâmpla." Ocaziile încă mai pot apărea. Lucrul cel mai grozav în relațiile interumane este că ele nu sunt statice. Permanent există un anumit potențial de a le îmbunătăți.

Dezvoltarea unei relații mai apropiate cu copiii adolescenți sau adulți poate presupune dărâmarea unor ziduri și construirea unor poduri — o muncă tare grea, dar care merită. Poate că este timpul să recunoașteți în fața copiilor dvs. ceea ce ați recunoscut deja în sinea dvs. — și anume că nu ați reușit să vă comunicați prea bine iubirea la nivel emoțional. Dacă mai locuiți împreună sau stau pe aproape, o puteți face privindu-i în ochi și cerându-le iertare. Sau va fi poate nevoie să le scrieți, prezentându-vă scuzele sincere și exprimându-vă speranța că ați putea stabili o relație mai bună în viitor. Nu puteți schimba trecutul, dar puteți făuri un alt fel de viitor.

Poate că nu numai că nu ați reușit să comunicați, dar chiar v-ați maltratat copiii din punct de vedere emoțional, fizic sau sexual. Poate că alcoolul și drogurile v-au fost părtași în răul pe care l-ați făcut. Sau poate că suferința sau imaturitatea v-au făcut victimele propriei mânii. Indiferent care v-ar fi vina, nu este niciodată prea târziu să dărâmați zidurile. Nu puteți construi poduri atâta

vreme cât nu scăpați de ziduri. (Dacă încă vă maltratați copiii, probabil că aveți nevoie de sfatul unui specialist, care să vă ajute să depășiți această pornire nocivă.)

Lucrul cel mai pozitiv pe care îl puteți face în privința unui trecut ratat este să vă recunoașteți greșeala și să vă cereți iertare. Nu puteți șterge faptele și nici rezultatele lor. Dar puteți să treceți printr-o fază de curățire emoțională și spirituală, de mărturisire, și veți avea posibilitatea de a fi iertați. Indiferent dacă respectivii copii își exprimă verbal iertarea sau nu, ei vă vor arăta mai mult respect pentru faptul că ați fost suficient de maturi ca să vă recunoașteți greșelile. Cu timpul, ar putea arăta înțelegere față de eforturile dvs. de a construi punți. Și cine știe, s-ar putea să vină și ziua în care vă vor acorda privilegiul de a avea o relație mai apropiată cu ei — și cu copiii lor.

Chiar dacă nu ați fost părintele care v-ați fi dorit să fiți, puteți începe de acum să vă iubiți copiii în așa fel încât ei să se simtă cu adevărat prețuiți. Și când vor avea și ei copii, veți ști că ați influențat la rândul dvs. o altă generație din familie, cei mici având o șansă în plus acum să primească tot timpul o iubire necondiționată.

Cu rezervoarele de iubire pline, nepoții dvs. vor fi mai receptivi și mai activi din punct de vedere intelectual, social, spiritual și relațional. Când copiii se simt cu adevărat iubiți, întregul lor univers pare mai luminos. Se simt mai în siguranță și au mai multe șanse de a-și atinge adevăratul potențial în această lume.

Eu (Gary) visez la ziua în care toți copiii vor putea crește în familii pline de iubire și în siguranță, în care să-și poată dezvolta energia și să fie canalizați spre învățătură și nu spre o căutare disperată a iubirii pe care n-au primit-o acasă. Dorința mea este ca această carte să ajute ca acest vis să devină realitate pentru mulți copii.

Gary a pomenit de ocaziile de curățire emoțională și spirituală prin iertare. Eu (Ross) vă încurajez să vă amintiți dimensiunea spirituală a creșterii copiilor. Cea mai mare resursă de încurajare de care m-am folosit la rândul meu ca părinte au fost promisiunile Domnului. Soția mea, Pat, și cu mine am avut de trecut peste multe poduri periculoase, inclusiv peste faptul că ni s-a născut o fetiță grav înapoiată mintal, și vă asigurăm că Dumnezeu este mereu aproape, gata să ne ajute și să-și respecte fiecare dintre minunatele Sale promisiuni. Pentru părinți, după părerea mea, cele mai frumoase sunt cele din *Psalmul* 37:25–26.

> Am fost tânăr și acum iată sunt bătrân, dar n-am văzut pe cel drept părăsit și pe urmașii lui cerșindu-și pâinea.
> Necontenit, el este milostiv și dă cu împrumut, iar urmașii lui sunt binecuvântați.

În cea mai recentă versiune a Bibliei, ultimul rând sună cam așa: „Iar urmașii lui devin o binecuvântare." Ani de zile am analizat aceste versete din Sfânta Scriptură și am verificat promisiunile Domnului de nenumărate ori. N-am văzut niciodată un drept părăsit. Și am văzut urmașii celui milostiv cum sunt sau devin o binecuvântare.

Mi-am văzut copiii cum au crescut și s-au maturizat din toate punctele de vedere și mi-am întărit nu numai credința în faptul că Dumnezeu se ține de cuvânt și îmi binecuvintează copiii, dar și că eu sunt la rândul meu copilul Său. Pat și cu mine am fost puși de multe ori la grele încercări, din care ne-a fost destul de greu să ieșim, dar întotdeauna Dumnezeu a intervenit și ne-a ajutat să scăpăm din impas.

Aș vrea să vă încurajez în misiunea voastră de părinți. Indiferent care ar fi situația acum sau va fi în viitor,

Dumnezeu nu vă părăsește niciodată. El va fi întotdeauna aproape și vă va ajuta până la capăt. Pe măsură ce vă veți crește copiii, vor apărea ocazii de a dezvolta laturile spirituale ale existenței lor — și ale existenței voastre.

Profetul Isaia din Vechiul Testament spunea, repetând vorbele Domnului:

> Nu te teme, căci Eu voi fi cu tine, nu privi cu spaimă, căci Eu sunt Dumnezeul tău. Eu îți voi da putere și te voi ocroti, și dreapta Mea cea tare te va sprijini![1]

Cu ajutorul unui asemenea verset veți putea străbate perioadele mai grele din viață, dar și cele care vă solicită ca părinți. Fără îndoială că asta ne-a ajutat, pe Pat și pe mine. Fără promisiunile și cuvântul Domnului, sunt sigur că alta ar fi fost soarta noastră.

Autorul Psalmilor îi numește pe copii „un dar al Domnului", „o răsplată de la El", „o moștenire". Copiii sunt cel mai frumos dar pe care îl putem primi. De vreme ce ei înseamnă atât de mult pentru Dumnezeu, ar trebui ca pentru noi, părinții, să însemne totul. Aș vrea să vă sugerez să faceți o listă cu „calitățile" necesare pentru a fi un bun părinte. Cuvântul *calități* nu trebuie să apese sau să trezească un sentiment de vinovăție în dvs., care sunteți un părinte plin de grijă față de copiii dvs. Aceste „calități" ar trebui să vă ajute să vă simțiți în largul dvs. ca figură autoritară, și în rolul de părinte. Relaxați-vă și bucurați-vă cu adevărat de copiii dvs.

Când eram un tată încă fără experiență, m-am pomenit de multe ori că îmi fac tot felul de griji; eram nesigur de felul cum îmi îndeplinesc rolul. Dar apoi am descoperit că de îndată ce părintele înțelege care sunt nevoile copilului nu mai este atât de greu să dea dovadă de „calitățile" necesare. Vestea cea bună este că aproape orice părinte care își iubește copilul este în stare să facă toate acestea.

Vă rog mult să vă întocmiți chiar dvs. această listă de calități. Începeți cu câteva și apoi adăugați altele de câte ori doriți. Atunci când vă dați seama că dați dovadă de aceste calități, puteți fi siguri că și copilul dvs. primește educația care îi trebuie și puteți sta fără griji, bucurându-vă de el. Ar fi greu de descris cât de mult mi-a fost mie de ajutor asta. De fapt, curând apoi am aflat că sunt un părinte chiar mult mai bun decât aș fi crezut vreodată.

Majoritatea „calităților" pentru a fi un bun părinte apar în această carte. Dacă sunteți dispuși să faceți o listă, am să vă arăt de unde să începeți. Dar ea nu va fi completă sau întru totul potrivită dvs., atâta vreme cât nu corespunde gândurilor și vorbelor dvs. Iată lista mea personală de „calități" pentru a fi un bun părinte:

1. Mențin veșnic plin rezervorul de iubire al copilului meu — vorbind cele cinci limbaje ale iubirii.
2. Folosesc căile cele mai bune cu putință pentru a deține controlul asupra comportamentului copilului meu: rugăminți, o delicată manevrare fizică, indicații, pedepse și influențări de comportament.
3. Îmi disciplinez cu iubire copilul. Mă întreb: „De ce are nevoie acest copil?" și apoi fac ceea ce trebuie în funcție de răspuns.
4. Fac tot posibilul ca să-mi stăpânesc așa cum se cuvine mânia și să nu mă descarc pe copil. Sunt agreabil, dar ferm.
5. Fac tot posibilul să-mi formez copilul în așa fel încât să-și stăpânească în mod matur mânia — scopul fiind ca acest lucru să se întâmple până la șaisprezece ani și jumătate.

Sper să vă faceți cât de curând o listă proprie de calități. Pe măsură ce vă veți da seama că sunteți în stare să aplicați în practică ceea ce ați trecut pe listă, veți reuși să vă destindeți și să vă bucurați de copiii dvs. Iar ei se vor simți tot mai în siguranță din toate punctele de vedere.

PLAN DE ACȚIUNE PENTRU CELE CINCI LIMBAJE DE IUBIRE ALE COPIILOR

de James S. Bell, jr.

Acest plan de acțiune conține sugestii și exerciții care să vă ajute să le vorbiți copiilor dvs. fiecare dintre cele cinci limbaje de iubire. De asemenea, el cuprinde întrebări care să vă ajute să recapitulați și să aplicați ideile-cheie ale acestei cărți. Vă recomandăm acest plan pentru uz personal și ideal ar fi ca el să fie aplicat cu partenerul de viață. Planul de acțiune poate fi, de asemenea, discutat în mici grupuri, drept care am inclus la sfârșitul fiecărui capitol o secțiune intitulată „Pentru discuțiile în grup", spre a vă determina să aveți asemenea dialoguri și cu alți părinți. Cum învățarea detectării și vorbirii principalului limbaj de iubire al copilului dvs. este un proces de durată, o parte dintre aceste activități vor lua timp. Dar merită efortul, pentru că încercăm să ne demonstrăm iubirea față de copii și să-i facem să devină adulți responsabili.

1. Iubirea este fundamentul

1. Recapitulați mai multe momente în care v-ați simțit iubiți sau v-ați exprimat iubirea față de copilul dvs. În majoritatea cazurilor, acest lucru a avut legătură cu valoarea lor ca persoană sau cu vreo reușită ori vreo calitate specială de care au dat dovadă? Cu alte cuvinte, aveți tendința să iubiți condiționat sau necondiționat?
2. În ce situații recente v-ați abținut să vă manifestați iubirea față de copil? Oare acest lucru are vreo legătură cu înșelarea unor așteptări? Dacă da, încercați să găsiți o cale de a combina iubirea necondiționată cu tipul de disciplină cel mai adecvat.
3. Dacă ar fi să măsurați de la zero la zece nivelul din rezervorul de iubire al copilului dvs., cam pe unde s-ar situa el? Gândiți-vă la ceea ce ați fi putut să-i oferiți în diverse feluri spre a crește acest nivel. Următoarea săptămână petreceți-o concentrându-vă zilnic asupra a trei posibilități prin care să creșteți nivelul din rezervorul lor.
4. Gândiți-vă la propriile amintiri plăcute din copilărie. Cum reușeau părinții dvs. să vă umple rezervorul de iubire pentru a vă da mai multă încredere? Ce amintiri plăcute din copilărie aveți și ce legătură au ele cu iubirea necondiționată?

5. Reanalizați cele șapte puncte referitoare la comportamentul copiilor. Care dintre acestea este o adevărată revelație pentru dvs.? Pe care este cel mai greu de acceptat? Care trebuie să vi-l însușiți acționând în conformitate cu el?

Pentru discuțiile în grup

Iubirea condiționată față de copilul dvs. poate duce la nesiguranță, neliniște, o proastă părere de sine și la mânie. În ce măsură copilul dvs. dă dovadă de așa ceva? Dați posibilitatea grupului să împărtășească momentele în care părinții au dat dovadă de iubire condiționată. După care membrii grupului trebuie să ofere sugestii asupra felului în care e bine să ne iubim necondiționat copiii.

2. Limbajul nr. 1 al iubirii: mângâierile fizice

1. Cum stau lucrurile în familie în privința mângâierilor fizice? Părinții vă îmbrățișau și vă sărutau sau dădeau alte semne de afecțiune? Ce efect au avut toate acestea asupra adultului de azi?
2. Pornind de la ideile din acest capitol, oare oferiți suficiente mângâieri copiilor dvs. atunci când trebuie? De ce „da" sau de ce „nu"?
3. Care ar fi semnele mai puțin obișnuite de exprimare a dorinței de apropiere fizică? Cum ar putea un contact fizic neconvențional, cum ar fi lupta corp la corp, să satisfacă nevoile emoționale? Care sunt granițele între apropierea fizică și cea care îi poate face un rău copilului ori poate deveni excesivă?
4. Discutați modalitățile de implicare fizică, altele decât îmbrățișările și sărutările de care au nevoie copiii dvs. Identificați ocaziile în care puteți pune în aplicare aceste forme de apropiere fizică.
5. În următoarea săptămână, sporiți numărul de mângâieri față de copii, dar făcând-o în conformitate cu vârsta și cu personalitatea unică a fiecărui copil. Distingeți efectele și reacția.

Pentru discuțiile în grup

Reflectați asupra posibilității ca mângâierile fizice să fie principalul limbaj de iubire al unuia dintre copiii dvs. Dacă așa stau lucrurile, explicați de ce ați ajuns la această concluzie. În plus, dați-le ocazia membrilor grupului să-și împărtășească experiențele din copilărie referitor la apropierile fizice pozitive sau negative. Ce ați avea de învățat din aceste experiențe?

3. Limbajul nr. 2 al iubirii: cuvintele de încurajare

1. În ce fel anumite încurajări din copilărie au devenit adevărate profeții în privința reușitei personale? Analizați felul în care cuvintele atât pozitive, cât și negative au avut un impact asupra dvs. ca adulți, indiferent dacă au fost sau nu corecte inițial.
2. Acum faceți același lucru pentru fiecare dintre copiii dvs. Alegeți o afirmație pozitivă și una negativă care au afectat comportamentul lor în bine sau în rău. Apoi luați deoparte copilul respectiv și reîntăriți-vă afirmația pozitivă, îndepărtând-o totodată pe cea negativă.
3. Adesea avem sentimente pline de afecțiune față de copiii noștri și ni se pare că ei ne înțeleg iubirea. Cum gândesc ei însă în mod concret, s-ar putea să nu ne dăm seama. În săptămâna următoare, de fiecare dată când simțiți nevoia să vă exprimați iubirea, faceți-o cât mai explicit. La sfârșitul săptămânii, întrebați-i pe copii dacă nu cumva au înțeles mai bine iubirea dvs. față de ei.
4. Exprimarea verbală a iubirii intră în rutina vieții de zi cu zi și este întotdeauna binevenită, dar există nevoia de a fi însoțită și de exprimări speciale. Luați fiecare copil în parte, duceți-l într-un loc deosebit, care îi place, și la momentul potrivit spuneți-i copilului de ce

îl iubiți. Încercați să vă bazați afirmațiile pe ceea ce este copilul și nu pe ceea ce reușește el să facă.

5. Cuvintele de încurajare pot fi importante exprimări ale iubirii. Așa cum la rândul dvs. sunteți încurajați în diverse feluri, încercați să țineți un jurnal sau un dosar și apoi clarificați modalitățile prin care puteți să transmiteți aceste încurajări, astfel încât să se potrivească vârstei copilului și situației respective. Mai întâi, întrebați-i care ar fi acele zone din existența lor unde ar avea nevoie de ajutor sau în care nu se descurcă (nu presupuneți că știți dinainte).
6. Când s-a întâmplat ultima dată ca mânia să vă determine să nu mai spuneți vorbe bune? Cereți-vă scuze pentru toate cazurile precise în care mânia, chiar dacă justificată, a făcut ca relația cu copilul dvs. să aibă de suferit.

Pentru discuțiile în grup

Cel mai mare dușman al încurajărilor verbale este mânia. Discutați modalitățile constructive de aplicare a disciplinei și a pedepselor fără efectele negative ale mâniei nocive. Lăsați-i și pe ceilalți din grup să-și împărtășească reușitele și eșecurile referitor la felul în care și-au stăpânit mânia. Ce ați putea învăța din experiențele trecute?

4. Limbajul nr. 3 al iubirii: timpul acordat

1. Cât timp ați petrecut cu copilul dvs. în afară de timpul afectat nevoilor imediate în ultima săptămână? De ce fel de timp petrecut împreună are nevoie fiecare copil în parte? Întrebați-l pe fiecare ce-i place cel mai mult atunci când sunteți împreună și ce anume contează.
2. Promiteți să petreceți săptămânal cel puțin o oră singur cu fiecare dintre copiii dvs. în următoarele douăsprezece luni. Poate părea o promisiune majoră, dar oare nu merită copiii dvs. așa ceva? Încercați să le acordați un timp egal în calendarul sau în agenda dvs., dar dacă nu reușiți, măcar la sfârșit de săptămână respectați-vă promisiunile.
3. Faceți o listă care să cuprindă principalele și cele mai interesante subiecte de discuție pentru fiecare copil în parte și folosiți-vă de ea atunci când vă petreceți timpul împreună. Grupați-le după cum urmează: valori, talente, distracție, planuri de viitor, lumea lor interioară și, în final, propria dvs. lume interioară.
4. „Dictatura imediatului" este o problemă serioasă în programul nostru, care presupune permanent un ritm infernal. Revizuiți-vă orarul din ultima lună. Ce anume ați anulat sau ați scurtat, considerând că nu ar fi niște priorități? Oare cât din acest timp irosit sau

acordat unor lucruri mai puțin importante ar fi putut fi petrecut cu copiii dvs.?

5. Cum ați putea ca zilnic sau săptămânal să transformați corvezile sau răspunderile pe care le au copiii în adevărate experiențe, din care să aibă de învățat și pe care să le desfășurați împreună? I-ați putea ajuta să se descurce mai bine discutând în acest timp despre lucruri amuzante sau interesante?

Pentru discuțiile în grup

Rolul nostru de părinți este cel mai vizibil în momentele pe care le acordăm copiilor noștri. Împărtășiți-vă o parte dintre amintirile minunate petrecute în intimitatea familiei, situații din care toată lumea a avut de învățat și s-a bucurat în egală măsură. Gândiți-vă la viitor, pentru că de fapt copiii dvs. nu vă vor fi alături decât pentru o scurtă perioadă de timp. Planificați cel puțin un eveniment cu totul special în anul ce urmează.

Lăsați-i și pe ceilalți din grup să împărtășească din experiențele trecutului, despre felul în care au acordat mai mult timp copiilor lor. De asemenea, ei ar putea să-și amintească și de momentele petrecute cu propriii părinți. Ce ați putea învăța din aceste experiențe?

5. Limbajul nr. 4 al iubirii: darurile

1. Cu toții prețuim darurile din diverse motive: ca fiind utile, pentru gândul frumos sau forma de afecțiune din partea lor sau chiar ca preț. Care daruri au trecut testul timpului și de ce? Ce vă spune acest lucru despre dvs. înșivă?
2. Ce rol joacă darurile în propria dvs. viață afectivă atunci când le oferiți copiilor? Punctul lor de vedere față de daruri corespunde cu al dvs. sau este diferit? Încercați să aveți o discuție cu fiecare copil în parte în legătură cu oferirea și primirea darurilor, pentru a înțelege mai bine avantajele sau dezavantajele cadourilor făcute.
3. Gândiți-vă cu atenție la momentele în care poate că ați oferit daruri din anumite motive sau cadouri greșite. Nu cumva au avut o conotație de plată, mită sau chiar de materialism ori orgoliu personal? Hotărâți ca pe viitor să oferiți totul cu iubire și fără niciun fel de obligații.
4. Analizați jucăriile pe care le-ați cumpărat pentru copiii dvs. sau darurile pentru timpul liber pe care le-ați făcut adolescenților. Încercați să determinați care dintre ele ar corespunde următoarelor categorii:
   - Jucăriile cu un scop pozitiv și sănătos, spre deosebire de cele ce sunt la modă pentru că le au și alți copii.

- Jucării care au „dispărut" pe măsură ce a trecut moda.
- Jucării la care, ca părinți, ați avut o contribuție directă, fie că ați ajutat la crearea lor, fie la folosirea lor.

5. Oferiți câte ceva fiecărui copil în luna următoare, fără ca acest lucru să aibă legătură directă cu vreo ocazie specială. Apoi încercați să stabiliți dacă într-adevăr darurile sunt principalul limbaj de iubire al copilului dvs., urmărind dacă au apărut următoarele reacții: (1) copilul a dat o atenție specială felului în care a fost împachetat cadoul, (2) a acordat o atenție specială cuvintelor care au însoțit cadoul sau împrejurării respective, (3) a pus cadoul într-un loc bine definit sau l-a tratat cu extrem de mare grijă, (4) a comentat față de dvs. sau față de partenerul de viață marea importanță a darului respectiv.

Pentru discuțiile în grup

Discutați modalitățile în care i-am putea învăța pe copiii noștri să considere viața în sine ca pe un dar.

Tot așa cum ni s-a dăruit și nouă, discutați și cum am putea să dăruim ceva copiilor noștri, astfel încât să ajungem la o dăruire necondiționată fără a aștepta nimic în schimb. Care sunt cele mai mari daruri, pe lângă viața în sine, pe care le putem împărți cu copiii noștri și care, deși sunt gratuite, sunt extrem de valoroase?

6. Limbajul nr. 5 al iubirii: serviciile

1. Serviciile sunt cel mai bine îndeplinite atunci când părintele are o viață fizică și emoțională echilibrată. Identificați trei zone care necesită o atenție specială pentru a se ajunge la un echilibru în propria dvs. viață. Ce pași ar trebui făcuți pentru a reuși în aceste direcții?
2. Serviciile pe care le faceți copilului dvs. corespund vârstei? Inventariați tot ceea ce faceți pentru copilul dvs. Oare va învăța să-și asume mai bine răspunderea dacă va îndeplini chiar el treaba respectivă? În funcție de vârstă, acordați-i ceva timp pentru ca să îndeplinească anumite îndatoriri precise, acest lucru trebuind să fie perceput ca un ajutor plin de afecțiune.
3. Cu toții facem diverse servicii altora fără prea mare tragere de inimă. Faceți un grafic cu „Răsplata imediată" în stânga și „Nu e nevoie de nicio returnare a serviciului" în partea din dreapta. Încercați să stabiliți (de la unu la zece) cam unde s-ar situa serviciile dvs. Care sunt motivele pentru care unele sunt în stânga și altele în dreapta?
4. Cu fiecare copil în parte, plănuiți un proiect de ajutorare propriu-zisă a cuiva din comunitatea dvs. (în afara membrilor de familie), cineva cu mai puțin noroc în viață. Aveți grijă ca respectivul copil să aibă

un rol precis și apoi analizați ce anume i-a făcut mai mare plăcere și de ce a fost în avantajul tuturor.

5. Analizați zonele de conflict atunci când le cereți copiilor să facă anumite lucruri. Sunteți oare în acea fază avansată când e suficient să-i rugați o singură dată? Dacă nu, de ce? Ce dezvăluie acest lucru în privința atitudinii lor și a dvs. față de muncă și servicii?

Pentru discuțiile în grup

Ca părinți, cu toții facem diverse servicii. Cum am putea să răspundem mai bine nevoilor copiilor noștri, combinând faptele cu vorbe de iubire și astfel cu o lecție implicită? Lăsați întregul grup să-și împărtășească ideile asupra felului în care a folosit serviciile ca exprimare a iubirii față de copii.

Ce anume ați putea învăța de la ceilalți din grup?

7. Descoperirea limbajului principal de iubire al copilului

1. Încercați să vă amintiți în ce fel își exprimă copiii iubirea față de dvs. Faceți o listă cu cel puțin trei momente importante din ultima vreme. Care este limbajul de iubire predominant?
2. Observați felul în care copiii își exprimă iubirea față de frați, de prieteni, de profesori, de bunici etc. În ce fel seamănă aceste exprimări sau diferă de cele pe cele care le au față de dvs.? Dacă există diferențe, care este principalul motiv?
3. Copiii noștri cer multe de la noi. Recapitulați cele cinci limbaje de iubire și apoi încercați să întocmiți o listă cu cât mai multe rugăminți specifice pentru fiecare categorie de limbaj în parte. În ce direcție se concentrează rugămințile lor? Cum ați putea, ca părinți, să le satisfaceți mai bine dorințele arzătoare?
4. Analizați modul în care se plânge sau își exprimă nefericirea în diverse împrejurări fiecare copil în parte. Ce anume le-ar lipsi cel mai tare? După ce tânjesc cel mai mult? Examinați motivele pentru care se poate să fi neglijat necesitățile din această direcție. Cum ați putea să „umpleți" cât mai eficient rezervorul de iubire în zonele foarte importante?
5. În următoarele luni dați-i posibilitatea copilului dvs. să aleagă între două alternative — „ori/ori" în cazul

a câte două dintre limbajele de iubire. Notați reacția lui. Încercați să înțelegeți motivele alegerilor sale și apoi stabiliți care este limbajul de iubire cel mai des preferat. Mai mult ca sigur că acesta este principalul limbaj de iubire al copilului dvs.

Pentru discuțiile în grup

Concentrați-vă asupra influenței pe care o au anumiți factori-cheie în descoperirea principalului limbaj de iubire al copilului dvs. Ei pot include sexul, vârsta, temperamentul, educația, maturitatea spirituală și intelectuală etc. După părerea dvs., care este valoarea înțelegerii limbajului principal și secundar de iubire al copilului? Lăsați întregul grup să-și împărtășească punctele de vedere.

8. Disciplina și limbajele iubirii

1. Disciplina este adesea percepută doar ca pedeapsă, deși există și căi pozitive de a disciplina un copil. Dați exemple din trecutul apropiat în care ați folosit următoarele forme de educație și faceți în așa fel încât să le utilizați cât mai des: modelul de urmat, indicațiile verbale, rugămințile, sfaturile și învățarea din propriile lor experiențe.
2. Gândiți-vă la un comportament inadecvat recent al copilului dvs. Nu cumva este măcar în parte rezultatul unui rezervor de iubire gol și nu al unei răzvrătiri voite? În ce direcție ar trebui să își comunice copilul dvs. nevoia de iubire și cum ați putea să umpleți mai bine acest gol pe viitor?
3. Dintre cele cinci modalități de a forma comportamentul copilului, rugămințile sunt cele mai eficiente. Faceți o listă a avantajelor de ambele părți. Analizați apoi indicațiile, manipularea fizică, pedepsele și modificările de comportament. Deși necesare, care sunt neajunsurile lor pentru fiecare copil? Dați exemple când probabil că o cale diferită ar fi funcționat mai bine.
4. Imaginați-vă și apoi notați o situație virtuală în care copilul dvs. s-ar comporta inadecvat. Creați dialogul, legătura fizică etc. ce ar putea să instaureze disciplina cât mai adecvat în raport cu principalul limbaj

de iubire. În ce fel acest scenariu diferă de felul în care vă adresați în mod obișnuit copilului? Cum ar putea reacționa diferit copilul în momentul în care intră în scenă principalul limbaj de iubire?

5. Și acum scrieți un scenariu imaginar în care să folosiți o formă de disciplinare care ar putea intra în conflict cu principalul limbaj de iubire al copilului (de ex., folosind izolarea sa atunci când principalul său limbaj este timpul acordat). În ce fel ar reacționa copilul dvs. și cum ar putea fi interpretat mesajul pozitiv pe care încercați să i-l dați?

Pentru discuțiile în grup

În legătură cu pedepsele disciplinare, majoritatea părinților fie sunt prea severi, fie prea îngăduitori, adesea fără să-și dea seama de asta. Analizați originile stilului dvs. de a vă educa copiii, răspunzând la următoarele întrebări:

Care au fost principalele metode pe care le-au aplicat părinții mei pentru a mă disciplina?

Ce cărți am citit despre cum să-mi cresc copiii și ce impact au avut ele asupra ideilor mele despre cum trebuie disciplinați?

Ce sfaturi am primit de la alți părinți și în ce măsură m-au influențat în felul în care îmi disciplinez copiii?

Împărtășiți-vă răspunsurile și celorlalți membri din grup și discutați valoarea acestor idei. Prin feedbackul oferit de ceilalți, încercați să fiți mai eficienți în a vă disciplina copiii.

9. Învățarea și limbajele iubirii

1. Ce anume îl motivează cel mai tare pe copilul dvs. să învețe? Ce anume blochează procesul de învățare? Pornind de la aceste două idei, cum ați descrie în ansamblu punctele forte și punctele slabe ale copilului dvs. referitor la învățătură?
2. Care sunt factorii cei mai critici în viața copilului dvs. și care au afectat actuala structură emoțională? În ce fel starea emoțională afectează următoarele: părerea de sine, siguranța sa în general, reacția la stres și la schimbare, capacitatea de a învăța?
3. În ce fel gradul în care comunicați cu copilul dvs. afectează încrederea și siguranța sa, care la rândul lor afectează motivația sa pentru a învăța? În ce măsură accentul pus pe note este un avantaj sau un dezavantaj la învățătură pentru copil? Ce idei ați învățat din acest capitol și care vă vor fi de folos pentru a vă motiva copilul în trimestrul viitor?
4. Întrebați-vă copilul ce anume ar vrea să învețe. Faceți o listă cu lucrurile față de care își manifestă interesul și încercați să treceți la o nouă fază experimentală în studiu.
5. În ce fel vă asumați prea mult sau prea puțin răspunderea în raport cu învățătura copilului? Cum îl puteți încuraja, făcându-l totodată direct răspunzător de

temele de acasă, de teze și de alte asemenea? Încercați să vă planificați sprijinul și să-l încurajați fără a vă prelua povara răspunderii lor.

Pentru discuțiile în grup

Învățătura se asimilează cel mai bine atunci când copilul este echilibrat din punct de vedere emoțional. Acest echilibru se obține în mod ideal prin umplerea rezervorului său emoțional de iubire. Dați-le posibilitatea și celorlalți din grup să-și exprime ideile în legătură cu ce ar putea face un părinte pentru a spori capacitatea de învățătură a copilului, atunci când principalul limbaj de iubire al său este timpul acordat. Procedați în mod similar și cu celelalte limbaje ale iubirii. S-ar putea să simțiți nevoia să luați notițe, pe măsură ce vă sunt împărtășite aceste idei.

10. Mânia și iubirea

1. Gândiți-vă la un motiv întemeiat sau la o situație care v-a mâniat și v-a determinat să treceți la fapte. În ce măsură mânia era justificată și a fost canalizată spre un rezultat pozitiv? În ce fel diferă de mânia nocivă sau „egoistă"?
2. Cum v-ați categorisi în privința stăpânirii la mânie? În ce mod îi afectează acest lucru pe copiii dvs. în raport cu propria lor mânie? În ce fel v-ați putea controla mai bine la mânie, formându-vă copiii în aceeași direcție? Credeți că ați dat greș serios în direcția formării copiilor dvs. spre a-și stăpâni mânia? De ce „da" sau de ce „nu"?
3. De la unu la zece, evaluați corectitudinea copilului dvs. în următoarele direcții: cinste, respectare a promisiunilor și răspundere personală. Și acum analizați exprimarea (sau lipsa exprimării) mâniei și legătura directă cu aceste direcții. Luați cifra cea mai mică și discutați cu partenerul dvs. despre cum ați putea să vă ajutați copilul să-și stăpânească mânia în așa fel încât să-și îmbunătățească și comportamentul.
4. Luați-vă deoparte copilul după ce ați făcut ceva frumos sau amuzant împreună. Spuneți-i că aceea este o „ședință de mai bună înțelegere" și încurajați-l să vă împărtășească ceea ce îl mânie, îl întristează, îl dezamăgește sau îl deziluzionează. Îngăduiți-i să fie cât

se poate de vehement sau de sincer, folosind chiar și cuvinte tari, punând mult suflet. Promiteți-i că veți încerca să rezolvați împreună problemele respective.

Pentru discuțiile în grup

Discutați modalitățile prin care puteți să vă abordați copilul în perioadele cu neînțelegeri. Cum l-ați putea pricepe mai bine, menținându-vă autoritatea părintească? Aplicați strategii de ascultare atentă, evaluați corect punctele dvs. de vedere și explicați cu grijă hotărârile luate. Întregul grup să-și împărtășească exemplele și fiecare să povestească despre momentele în care n-a reușit să aplice aceste strategii sau despre cele în care a reușit pe deplin.

11. Folosirea limbajelor iubirii în familiile cu un singur părinte

(Aceste întrebări se referă exclusiv la familiile cu părinți unici.)

1. Faceți o listă cu toate momentele traumatizante ale perioadei de când sunteți părinte unic și care au creat o stare de tensiune în relațiile afective cu copilul dvs. În ce fel au afectat ele capacitatea dvs. de a vă adresa copilului în principalul său limbaj de iubire și ce ați putea face pentru a îmbunătăți situația? (Includeți și tensiunile financiare, sociale, lipsa de timp, precum și stresul personal.)
2. Acum întocmiți o listă cu unele dintre sentimentele pe care și le-a exprimat copilul dvs. în urma dispariției sau mutării unuia dintre părinți: frică, mânie, neliniște, refuz, vinovăție etc. În ce fel ați putea folosi principalul limbaj de iubire al copilului dvs. pentru a-i alina durerea în fiecare caz în parte?
3. Copiii cu un singur părinte au nevoie de o îngrijire specială, ceea ce înseamnă să vă străduiți mai mult în anumite direcții. Găsiți căi prin care ați putea să alinați mâhnirea lor ascultându-i, recunoscându-le suferința și lăsându-i să-și exprime emoțiile și să și le accepte.
4. Mulți copii din familii cu părinte unic reușesc destul de bine în viață — însă doar cu multă străduință,

implicare și o atitudine pozitivă. Apreciați lucrurile pozitive pe care le-ați făcut de-a lungul anilor în încercarea de a vă adapta la misiunea dificilă de părinte unic. Cum ați putea profita mai mult de punctele-forte? Propuneți-vă să faceți progrese în cel puțin una dintre zonele cu slăbiciuni.

5. Copiii dvs. au nevoie de modele și de înlocuitori pentru părinți. Ce alți membri ai familiei sau prieteni vă pot ajuta să umpleți acest gol din viața copilului dvs.? Ce sugestii din acest capitol puteți folosi pentru a-i identifica pe adulții care ar putea avea un impact pozitiv asupra vieții copiilor?

Pentru discuțiile în grup

Discutați felul în care dvs. ca părinte unic îi puteți împiedica pe alții să profite de pe urma nevoii dvs. de afecțiune, acceptare, reușită ș.a.m.d. Cum pot profita de dvs. șeful, părinții, prietenii și chiar copiii? Ce ați putea face pentru a preveni asta?

Apoi membrii grupului își pot împărtăși modalitățile în care se adresează în principalul limbaj de iubire al copilului lor și felul în care acest lucru a contat în atitudinea sau comportamentul copilului.

12. Folosirea limbajelor iubirii în căsnicie

1. Pornind de la informațiile din acest capitol, care este propriul dvs. limbaj de iubire? Dar al partenerului? Împărtășiți-vă reciproc felul în care ați putea să vă umpleți mai bine rezervorul de iubire.
2. Analizați cazurile în care ați vorbit propriul limbaj de iubire al partenerului atunci când ați dorit să îl mulțumiți. Faceți o listă cu modalitățile specifice prin care ați putea să vă adresați în limbajul de iubire al partenerului. Folosiți acest nou limbaj cât mai des în luna următoare.
3. În ce fel zonele dificile de înțelegere între parteneri ar putea să se axeze asupra unor limbaje de iubire care intră în conflict? Luați în considerare posibilitatea de a nu înțelege limbajul principal al celuilalt, incapacitatea de a-i vorbi deseori sau folosirea limbajului în sens negativ — cum ar fi reproșurile verbale, atunci când cuvintele de încurajare sunt principalul limbaj de iubire al partenerului. În ce fel ar putea fi satisfăcute nevoile amândurora în mod armonios?
4. Fiți sinceri cu partenerul de viață în privința momentelor când rezervorul dvs. de iubire a fost în mod clar gol. Explicați de ce nu a fost vorba despre o neglijență, ci doar despre o neînțelegere a nevoilor dvs. Descrieți mai amănunțit în ce fel ați perceput

iubirea în legătură directă cu principalul dvs. limbaj de iubire.

5. Gândiți-vă la nevoile partenerului. Apoi faceți câteva sugestii și lăsați-l pe partener să reacționeze, pentru a vă asigura că ați recepționat feedbackul corect referitor la ce anume l-ar putea face să se simtă iubit. Alegeți trei modalități prin care veți încerca să satisfaceți nevoile partenerului în săptămâna imediat următoare.

Pentru discuțiile în grup

Discutați și cu alte cupluri despre căile creative de exprimare în principalul limbaj de iubire al partenerului. Lăsați cuplurile să dea exemple despre felul în care partenerii s-au adresat unul altuia în principalul limbaj de iubire al celuilalt și despre cum acest lucru a avut un efect major asupra relației lor. Încurajați cuplurile să facă eforturi pentru a învăța să vorbească principalul limbaj de iubire al partenerului.

CUPRINS

Introducere: Cum puteți vorbi pe înțelesul copiilor dumneavoastră 5

1. Iubirea este fundamentul 11
2. Limbajul nr. 1 al iubirii: **mângâierile fizice** 32
3. Limbajul nr. 2 al iubirii: **cuvintele de încurajare** 48
4. Limbajul nr. 3 al iubirii: **timpul acordat** 63
5. Limbajul nr. 4 al iubirii: **darurile** 78
6. Limbajul nr. 5 al iubirii: **serviciile** 92
7. Descoperirea limbajului principal de iubire al copilului 109
8. Disciplina și limbajele iubirii 126
9. Învățarea și limbajele iubirii 149
10. Mânia și iubirea 167
11. Folosirea limbajelor iubirii în familiile cu un singur părinte 187
12. Folosirea limbajelor iubirii în căsnicie 203

Epilog: Ocazii minunate 219

Plan de acțiune pentru Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor 226

COPIII ÎNVAȚĂ CEEA CE TRĂIESC...

de Dorothy Law Nolte

Dacă trăiesc în critică şi cicăleală, copiii învață să condamne.
Dacă trăiesc în ostilitate, copiii învață să fie agresivi.
Dacă trăiesc în teamă, copiii învață să fie anxioşi.
Dacă trăiesc înconjurați de milă, copiii învață autocompătimirea.
Dacă trăiesc înconjurați de ridicol, copiii învață să fie timizi.
Dacă trăiesc în gelozie, copiii învață să simtă invidia.
Dacă trăiesc în ruşine, copiii învață să se simtă vinovați.
Dacă trăiesc în încurajare, copiii învață să fie încrezători.
Dacă trăiesc în toleranță copiii învață răbdarea.
Dacă trăiesc în laudă, copiii învață prețuirea.
Dacă trăiesc în acceptare, copiii învață să iubească.
Dacă trăiesc în aprobare, copiii învață să se placă.
Dacă trăiesc înconjurați de recunoaştere, copiii învață că este bine să ai un țel.
Dacă trăiesc împărțind cu ceilalți, copiii învață generozitatea.
Dacă trăiesc în onestitate, copiii învață respectul pentru adevăr.
Dacă trăiesc în corectitudine, copiii învață să fie drepți.
Dacă trăiesc în bunăvoință şi considerație, copiii învață respectul.
Dacă trăiesc în siguranță, copiii învață să aibă încredere în ei şi în ceilalți.
Dacă trăiesc în prietenie, copiii învață că e plăcut să trăieşti pe lume.

KAHLIL GIBRAN „Profetul"

... Copiii voştri nu sunt copiii voştri.
Ei sunt fiii şi fiicele dorului Vieţii de ea însăşi îndrăgostită.
Ei vin prin voi dar nu din voi,
Şi, deşi sunt cu voi, ei nu sunt ai voştri.

Puteţi să le daţi dragostea, nu însă şi gândurile voastre,
Fiindcă ei au gândurile lor.
Le puteţi găzdui trupul dar nu şi sufletul,
Fiindcă sufletele lor locuiesc în casa zilei de mâine, pe care
voi nu o puteţi vizita nici chiar în vis.
Puteţi năzui să fiţi ca ei, dar nu căutaţi să-i faceţi asemenea vouă,
Pentru că viaţa nu merge înapoi, nici zăboveşte în ziua de ieri.
Voi sunteţi arcul din care copiii voştri, ca nişte săgeţi vii, sunt azvârliţi.
Pe drumul nesfârşirii Arcaşul vede ţinta şi cu puterea Lui vă încordează,
astfel ca săgeţile-I să poată zbura iute şi departe.
Şi puterea voastră, prin mâna Arcaşului, să vă aducă bucurie,
Căci, precum El iubeşte săgeata călătoare, tot la fel iubeşte şi arcul
cel statornic.

Fiecare copil, ca de altfel fiecare adult, își exprimă și receptează cel mai bine iubirea într-un limbaj propriu. Oricât de mult ar fi iubiți de părinți, copiii nu știu acest lucru de la sine. De aceea este foarte important ca părinții să descopere și să învețe principalul limbaj de iubire al copiilor lor.

Prin intermediul unuia dintre cele cinci limbaje de iubire, specific copilului dumneavoastră — timpul acordat, cuvintele de încurajare, darurile, serviciile sau mângâierile fizice —, îi veți putea transmite în mod eficient și necondiționat sentimente de respect, afecțiune și implicare totală, care vor avea o mare rezonanță în sufletul său.

Atunci când sunt pregătiți cum trebuie, părinții pot folosi aceste limbaje pentru comunicarea cu copiii lor, pentru că atunci când copilul simte că este iubit, nu numai că îi veți satisface cea mai profundă nevoie emoțională, dar va fi mult mai receptiv la sfaturile și îndrumările dumneavoastră ca părinți.

FAMILIA LA CURTEA VECHE

Din aceeași colecție, editorul recomandă:

Gary Chapman
Cele cinci limbaje ale scuzelor

Gary Chapman
Cele cinci limbaje ale iubirii

Gary Chapman
Iubirea ca un mod de viață

CURTEA VECHE @ **FAMILIA LA CURTEA VECHE**
pentru a comanda online sau pentru lista completă a titlurilor publicate la Curtea Veche, vizitează **www.curteaveche.ro**

Designul coperții:
griffon.ro

GRIFFON AND SWANS BOOKS

Curtea veche

Tiparul s-a afișat
ISBN 978-606-588-121-1
www.curteaveche.ro